22.1
88(8)

ओ३म्

पुस्तक संख्या ...... 55.9 84(8)

पञ्जिका संख्या ... 28331

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना
है। कोई सज्जन पन्द्रह दिन से अधिक देर तक
ने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक
नः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय
कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान आदि
न लगायें।

पुस्तकालय

गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

संख्या .... आगत संख्या 28331

पुस्तक विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि
त 30 वें दिन यह पुस्तक पुस्तकालय में वापस आ जानी
ए अन्यथा 50 पैसे प्रति दिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड
ा।

28331

55 70

55/25

शक्ति-रहस्य

"कोई भी शरीर-रचना-शास्त्रवेत्ता इस बात से इनकार न करेगा कि मनुष्य को शाक-भोजन पर ही निर्वाह करना चाहिए।"

—डॉ. स्पेंसर थॉम्पसन

—पं० यशपाल
सिद्धान्तालङ्कार

* ओ३म् *

शक्ति-रहस्य

अर्थात्

मांस-भोजन-मीमांसा

जिसमें

वैज्ञानिक, आर्थिक, नैतिक, धार्मिक तथा आयुर्वेदिक युक्तियों तथा प्रमाणों के आधार पर सिद्ध किया गया है कि मांस-भोजन अस्वाभाविक, हानिकारक तथा नैतिक के सर्वथा प्रतिकूल है।

CHECKED 1973

लेखक—

पं० यशपाल जी सिद्धान्तालंकार

वैदिकमिशनरी, उपदेशक-आर्य-प्रतिनिधि सभा पंजाब, सिन्ध व बिलोचिस्तान

प्रकाशक—

आर्य पुस्तकालय, सरस्वती आश्रम,

हॉस्पिटल रोड, लाहौर

प्रथमावृत्ति १००० | नवम्बर १९३३ | मूल्य ||)

प्रकाशक—

म० राजपाल एण्ड संज़,

सरस्वती आश्रम,

हास्पिटल रोड,

लाहौर ।

प्रकाशक की आज्ञा के बिना कोई न छापे ।

मुद्रक :—

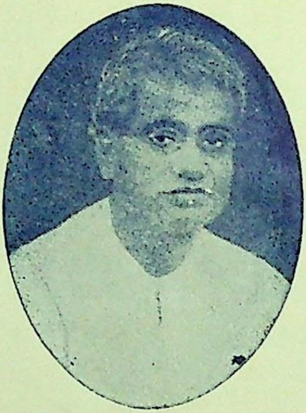
लालजीदास,

एङ्गलो ओरियण्टल प्रेस,

कृष्णा गली नं० २

लाहौर

55.1,44(4)
28331
55.70



आचार्य रामदेवजी

समर्पण

जिन्होंने लगातार निस्वार्थभाव से ३० वर्ष तक प्राचीन शिक्षा-
प्रणाली के पुनर्जीवित करने के लिए गुरुकुल की सेवा की है
और अपने स्वास्थ्य की चिन्ता न करते हुए जिन्होंने
अनथक-रूप से आर्यसमाज की सेवा के कार्य को
निभाया है, जिनके जीवन में तप, त्याग, श्रद्धा
तथा सेवा का अपूर्व मेल है, ऐसे

तपस्वी तथा त्यागी

आचार्य रामदेव जी के चरणों में

यह पुस्तक

सादर समर्पित

है

—यशपाल

प्रस्तावना

वर्तमान सभ्यता की अन्य बुराइयों के साथ मांस-भोजन की पैशाचिक प्रथा भी शिक्षित समुदाय में फैल रही है। मांस तथा शराब सभ्य सोसाइटियों में आवश्यक समझा जाने लगा है। निरपराध जानवरों के मांस से अपने उदर की पालना करने से बढ़ कर अन्य कोई पाप नहीं है। पतञ्जली ने अपने योग-दर्शन में भी मांस की गणना महापापों में की है। वर्तमान युग के आचार्य ऋषि दयानन्द ने भी अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "सत्यार्थ प्रकाश" में स्थान स्थान पर मांस-भोजन का बलपूर्वक खण्डन किया है। सब से बढ़कर दुःख की बात यह है कि आर्यसमाज में भी यह बीमारी घर कर गई है और दौर्भाग्य से आर्यसमाज में एक ऐसा दल पैदा होगया है जो कि मांस को वेदानुकूल मान कर इस के सेवन का प्रचार भी करता है। इन सब बातों को देख कर ११ वर्ष तक इस विषय में मैंने अध्ययन किया है और मेरे निरन्तर स्वाध्याय का जो परिणाम है वह इस पुस्तक के द्वारा पाठकों के सन्मुख उपस्थित करने का साहस कर रहा हूँ।

साधारण जनता के लाभ के लिये इस पुस्तक की भाषा उर्दू तथा हिन्दी के शब्दों से मिश्रित है। संस्कृत के शब्दों का यथासम्भव बहुत कम उपयोग किया गया है। इस में सन्देह नहीं कि ऐसा करने से कई स्थानों पर भाषा का लालित्य अवश्यमेव कम होगया है परन्तु

भाव की स्पष्टता के लिये ऐसा करना आवश्यक समझा गया है। "वेद तथा मांस" सम्बन्धी अध्याय लिखने के लिये श्री मान्यवर पं० विश्वनाथ जी 'विद्यालङ्कार' वेदोपाध्याय गुरुकुल कांगड़ी से विशेष सहायता ली गई है। जिस के लिये मैं उनका हार्दिक धन्यवाद करता हूँ।

ऋषि दयानन्द सत्यार्थप्रकाश में लिखते हैं कि—

१. "मद्यमांसादि के सेवन से अलग रहें।"

द्वितीय समुल्लास, २० पृष्ठ १२ पंक्ति।

२. "ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणी मद्य-मांस आदि कुकर्मों को सदा छोड़ देवें।

तृतीय समुल्लास, ३० पृष्ठ ३ पंक्ति।

३. "जब मांस का निषेध है तो सर्वदा ही निषेध है।"

चतुर्थ समुल्लास, ६७ पृष्ठ १६ पंक्ति।

४. "अपने आत्मा और परमात्मा में स्थिर अपेक्षा रहित मद्य-मांसादि वर्जित होकर सदा विचरता रहे।"

पञ्चम समुल्लास, ८३ पृष्ठ २० पंक्ति।

५. "हां इतना अवश्य चाहिए कि मद्य-मांस का ग्रहण कदापि भूल कर भी न करे।"

दशम समुल्लास, १७१ पृष्ठ ३६ पंक्ति।

६. "हां मुसलमान, ईसाई आदि मद्यमांसाहारियों के हाथ के खाने में आर्यों को भी मद्य-मांसादि खाना-पीना अपराध पीछे लग पड़ता है।"

दशम समुल्लास, १७२ पृष्ठ पंक्ति ३८।

७. मद्य-मांसाहारी म्लेछ कि जिनका शरीर मद्य-मांस के परमाणुओं से ही पूरित है उन के हाथ का न खावे।"

दशम समुल्लास, १७३ पृष्ठ ६ पंक्ति।

८. "जब से विदेशी मांसाहारी इस देश में आकर गौ आदि पशुओं के मारनवाले मद्यपानी राज्यधिकारी हुए हैं तब से क्रमशः आर्यों के दुःख की बढ़ती होती जाती है।"

सत्यार्थ प्रकाश, १७४ पृष्ठ १३ पंक्ति।

९. "जितनी हिंसा और चोरी, विश्वासघात, छल-कपट आदि से पदार्थों को प्राप्त होकर भोग करना है वह अभक्ष्य और अहिंसा धर्मादि कर्मों से प्राप्त होकर भोजनादि करना भक्ष्य है।

दशम समुल्लास, १७४ पृष्ठ ३० पंक्ति।

१०. "इस देश में विद्या सुशिक्षा नष्ट होकर दुर्गुण और दुष्टव्यसन बढ़ जाते हैं जैसा कि मद्य-मांस सेवन।

एकादश समुल्लास, १९१ पृष्ठ ६ पंक्ति।

११. "मांस-भक्षण करने, मद्य पीने, परस्त्री गमन करने आदि में दोष नहीं है, यह कहना छोकड़ापन है। क्योंकि बिना प्राणियों को पीड़ा दिये मांस प्राप्त नहीं होता और बिना अपराध के पीड़ा देना धर्म का काम नहीं।

एकादश समुल्लास, १९७ पृष्ठ २० पंक्ति।

१२. प्रोक्षित अर्थात् यज्ञ में मांस खाने में दोष नहीं ऐसी पामरपन की बातें वाममार्गियों ने चलाई हैं।"

एकादश समुल्लास, १९७ पृष्ठ १६ पंक्ति।

१३. "और जो मांस खाना है यह भी उन्हीं वाममार्गी टीकाकारों की लीला है इस लिये उनको राक्षस कहना उचित है परन्तु वेदों में कहीं मांस खाना नहीं लिखा।"

एकादश समुल्लास, २७५ पृष्ठ १० पंक्ति।

१४. जो वाममार्गियों ने मिथ्या कपोल-कल्पना कर के वेदों के नाम से अपना प्रयोजन सिद्ध करना अर्थात् यथेष्ठ मद्य-पान, मांस खाने और परस्त्री गमन करने आदि दुष्ट कामों की प्रवृत्ति होने के अर्थ वेदों को कलंक लगाया है।

एकादश समुल्लास, २७५ पृष्ठ २० पंक्ति।

उपरोक्त उद्धरण इस बात के ज्वलन्त प्रमाण हैं कि आचार्य दयानन्द मांस पैशाचिक तथा वेद प्रतिकूल कर्म समझते थे। इस लिये ऋषि दयानन्द के अनुयायी होकर मांस खाना तथा मांस का प्रचार करना अत्यन्त जघन्य कर्म है।

मेरे इस पुस्तक के लिखने का उद्देश्य यह है कि भारतीय शिक्षित समुदाय में मांस के प्रचार की बढ़ती रुके और मनुष्य इस पैशाचिक भोजन को छोड़ कर दुग्ध, घृत अन्नादि सात्विक अन्न का सेवन करें। यदि इस पुस्तक के पढ़ने से एक भी भाई इस कुकर्म से अलग होकर मांस भोजन का त्याग करेगा तो मैं अपने आप को कृत्य-कृत्य समझूंगा।

आर्यसमाज क्वेटा **यशःपाल**

कार्त्तिक सुदि अष्टमी *सिद्धान्तालङ्कार*

१९९०

विषय-सूची

55/25

प्रथम अध्याय

धर्म, भोजन तथा स्वास्थ्य का पारस्परिक सम्बन्ध

धर्म एक विस्तृत शब्द है। मनुष्य के जीवन को सुखी बनाने के लिए जिन साधनों की आवश्यकता होती है वे सब धर्म के अन्तर्गत माने गए हैं। प्रातःकाल शय्या से उठकर रात के शयन तक मनुष्य को जीवन के सब पापों, क्लेशों तथा दुःखों से बचाने के लिए प्राचीन वैदिक-धर्म तथा सभ्यता के अभिभावकों ने मनुष्य-जीवन का एक निश्चित और

नियमित प्रोग्राम बना दिया है। जिसके अनुसार आचरण करने से मनुष्य अपने जीवन को सुखी बना कर अभ्युदय तथा निःश्रेयस के साधनों से सम्पन्न होकर इस लोक तथा परलोक के लिए पुण्य संचय करता है, परन्तु जिस मार्ग से च्युत होने तथा प्रतिकूल आचरण से मनुष्य के दोनों लोक अन्धकारमय बन जाते हैं। वैदिक-धर्म का क्षेत्र अत्यन्त विशाल है। वैयक्तिक उन्नति तथा पवित्रता के लिए मनुष्य को क्या करना चाहिए, क्या खाना चाहिए, आचार-विचार को किस प्रकार से नियमित बनाना चाहिए, उसका समाज, राष्ट्र, मनुष्य-जाति, सपरिवार तथा विश्व के साथ क्या सम्बन्ध है—ये सब बातें वैदिक-धर्म के अनुसार धर्म के अन्तर्गत हैं। कई लोगों का यह विचार है कि मनुष्य भोजनादि के विषय में स्वतन्त्र है, नितान्त भ्रमपूर्ण है। प्रस्तुत अध्याय में हम धर्म के अत्यन्त सूक्ष्म परन्तु नितान्त आवश्यक विषय पर विचार करने का प्रयास करेंगे। प्राचीन उक्ति के अनुसार 'शरीरमाद्यं खलुधर्मसाधनम्' अर्थात् धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष की प्राप्ति बिना स्वस्थ शरीर के नहीं हो सकती। जो मनुष्य निर्बल हो, सदा रोगी हो, वह संसार का कोई भी कार्य समुचित रूपेण नहीं कर सकता। इसीलिए स्वास्थ्य तथा नीरोगता

पर हमेशा सब काल के विद्वानों ने विशेष बल दिया है। भारतीय ऋषियों ने प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठना तथा प्रातः कालीन शुद्ध हवा में सैर, व्यायाम प्राणायामादि, को इसी दृष्टि से धर्म के अन्तर्गत रक्खा है। आजकल की सभ्यता हमें अस्वाभाविकता की तरफ ले जा रही है। रात को जागना तथा प्रातः सूर्योदय के बाद तक बिस्तर पर पड़े रहना स्वयं जानबूझ कर मृत्यु का आह्वान करना है। आजकल की सभ्यता की गुलामी ने हमारे सारे जीवन को अस्वाभाविक बना दिया है। हम प्रकृति के सुन्दर तथा मधुर उपहारों को छोड़ कर भोलेभाले ग्राम्य प्राणियों की पापमयी हत्या करके अपने उदर की पालना करने लग गए हैं। मनुष्य का स्वाभाविक भोजन क्या है और किस प्रकार के भोजन से उसकी शारीरिक शक्ति का विकास हो सकता है। यह प्रश्न अत्यन्त गम्भीर तथा विचारणीय है। प्रोफेसर अटवाटर (Atwater) का कहना है कि—

"The health and strength of all are intimately dependent upon their diet. Yet most people understand very little about what their food contains, how it nourishes them, whether they are economical or wasteful in buying and preparing it for use and whether or not the food they eat is

rightly fitted to the demands of their bodies. The result of this ignorance is great waste in the purchase and use of food, loss of money and injury to health."

"अर्थात् प्राणीमात्र का स्वास्थ्य तथा शक्ति उसके भोजन पर आश्रित है। परन्तु यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि उन्हें क्या खाना चाहिए और जा कुछ वे खाते हैं उसमें उपयोगी तथा स्वास्थ्य-वर्धक अंश कितना है। इस बात के अज्ञान से धन तथा स्वास्थ्य दोनों बातों का बहुत मात्रा में नाश हो रहा है।" संसार में बहुत-सी बीमारियाँ भोजन के चुनाव के ठीक न होने से ही पैदा होती हैं। रसना-इन्द्रिय के वश में होकर मनुष्य भोजन के विषय में औचित्य तथा अनौचित्य की उपेक्षा करता है और नाना प्रकार की बीमारियों का शिकार हो जाता है। संसार में बहुत-सी बीमारियों का कारण ही यह है कि मनुष्य स्वादिष्ट भोजन का इतना दास बन जाता है कि वह अपने आपको वश में नहीं रख सकता। मांस, शराब, गर्म मसाले, चाय इत्यादि का प्रचार वर्तमान समय में अधिक होता जाता है और इसी कारण मनुष्य-जाति की औसत आयु दिनोंदिन कम होती जा रही है। सर विलियम थॉम्पसन लिखते हैं कि—

"I have come to the conclusion that a proportion amounting at least to more than one half of the chronic complaints which embitter the middle and latter part of life—is due to avoidable errors in diet."

"अर्थात् मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि भोजन-विधान की भूलों से ही संसार में आधे से ज्यादा बीमारियों की सत्ता है। यदि हम संसार के सभ्य देशों की साधारण स्वास्थ्य विषयक दशा पर गम्भीरता तथा निष्पक्ष भाव से विचार करें तो हमें उपरोक्त विचार की सत्यता का पता लगता है। इँग्लैंड की दशा का ही विचार करें। रजिस्ट्रार जनरल की रिपोर्ट से मालूम होता है कि इँग्लेंड में ३५ वर्ष की आयु से ऊपर के प्रति १२ में से १ तथा स्त्रियों में ८ में से १ कैंसर की (Cancer) बीमारी से मरते हैं। यह बीमारी प्रायः मांस खानेवालों को होती है। १९०६ की रिपोर्ट से पता लगता है कि ३१००० पुरुष केवल इसी भयंकर बीमारी से मरे हैं और यह बीमारी दिनोंदिन बढ़ रही है। इसी वर्ष लगभग ५७००० आदमी क्षयरोग से मरे। अर्थात् कुल आबादी का दसवाँ हिस्सा इस बीमारी का शिकार हुआ। १९०६ की ब्रिटेन की मर्दुमशुमारी की रिपोर्ट पढ़ने से पता लगता है कि इस

वर्ष ग्रेट ब्रिटेन में २८३ में से एक के हिसाब से पागलों की तादाद थी और यह तादाद तो इससे भी ज्यादा दिनोंदिन बढ़ रही है। पागलों की तादाद तो इससे भी ज्यादा थी, परन्तु बहुतों की गणना न हो सकी। १९०८ में पार्लियामेंट (House of Commons) के सामने आँकड़े पेश किए गए थे। उनसे पता लगता है ३४८०८ आदमियों में से जिन्होंने सेना में भर्ती होने के लिए प्रार्थना-पत्र भेजे थे, उनमें से १६२९७ अर्थात् ४२ फी सदी के आवेदन पत्र शारीरिक अवस्था के निर्बल होने के कारण से वापिस कर दिए गए थे। (Report of the Inspector General of Recruiting) डॉक्टरों की रिपोर्ट से मालूम होता है कि लण्डन के स्कूलों में २५ प्रतिशत बालक शारीरिक निर्बलता की बीमारी (Anaemic), ८ प्रतिशत दिल की बीमारी (Heart disease) और ४५ प्रतिशतक गले तथा नाक की बीमारी (Adenoids) से ग्रसित थे। समृद्ध परिवारों के बच्चों की अवस्था भी सन्तोषजनक नहीं है। इसके अतिरिक्त डॉक्टरों तथा विशेषज्ञों की प्रतिदिन बढ़ती हुई संख्या इस बात का प्रमाण है कि संसार की अवस्था दिनोंदिन ह्रास को प्राप्त हो रही है। १९०६ की रजिस्ट्रार जनरल की रिपोर्ट बतलाती है कि सम्पूर्ण

मृत्युओं में से केवल ६'५ प्रतिशत बुढ़ापे की वजह से थीं। शेष किसी-न-किसी बीमारी के ही कारण से हुई थीं। निम्न-लिखित आँकड़ों से यह बात पूर्णतया स्पष्ट हो जाती है :—

प्रति ७ में से १ मनुष्य १ वर्षकी आयुसे पूर्व मृत्युको प्राप्त जाता है
,, ५ ,, ,, ,, २ ,, ,,
,, ४ ,, ,, ,, ५ ,, ,,
,, ३ ,, ,, ,, २५ ,, ,,
,, २ ,, ,, ,, ४९ ,, ,,

इस प्रकार से जिस परिवार में ९ बच्चे हों, उसमें एक बच्चा एक वर्ष की आयु से पूर्व, दूसरा ५ वर्ष की आयु से पूर्व, तीसरा २५ वर्ष की आयु से पूर्व मृत्यु को प्राप्त हो जाता है और इस प्रकार से परिवार के लगभग आधे बच्चे ही ५० वर्ष की आयु तक पहुँच सकेंगे। इसी भाव को Paradise Lost, Book XI. म वर्णन किया है कि थोड़े ही बच्चे ऐसे होते हैं जो कि पूर्ण आयु तक पहुँच सकें।

"If. . . . . .live, till like ripe fruit they drop into their mother's lap, or be with case gathered, not harsh by plucked, for death mature."

इस प्रकार के बीसियों आँकड़े दिए जा सकते हैं और इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि भोजन-ज्ञान

की भूल तथा भोजन-विषय में प्रमाद की वजह से ही ससार की शारीरिक तथा स्वास्थ्य-सम्बन्धी अवस्था दिनोंदिन निर्बल तथा अवनत हो रही है।

इससे यह स्पष्ट है कि सभ्य कहलानेवाली जातियों की अवस्था दिनोंदिन अवनत हो रही है। इँग्लैंड यूरोप के अहम्मन्य तथा उन्नत देशों में से है। उसकी अवस्था देख कर हम अनुभव कर सकते हैं कि आज दुनिया की शारीरिक अवस्था का रुख़ किस तरफ़ है। मनुष्य अपने भोजन को सुन्दर तथा स्वादिष्ट बनाने का तो भरसक प्रयत्न करता है; परन्तु इस बात की चिन्ता उसको बहुत कम है कि वह अपने भोजन के वास्तविक गुण-दोष का विचार करे। तरह-तरह के मसाले डाल कर भोजन को स्वादिष्ट बनाकर हम झूठी भूख उत्तेजित करते हैं और इस प्रकार अपनी जठराग्नि को आवश्यकता से अधिक कार्य करने के लिए बाधित करते हैं। इसके अतिरिक्त आज-कल हमारे रहने-सहने का ढंग भी बड़ा बनावटी बन गया है। बड़े-बड़े शहरों में रहना और वहाँ पर बड़ी-बड़ी मशीनों के धूएँ में सारा समय व्यतीत करने तथा खुली हवा के पर्याप्त न मिलने से जीवन बड़ा ही दुःखी बन गया है। इस बात से बचने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम भोजन के विषय में

विशेष ध्यान दें; क्योंकि वर्तमान सभ्यता की अनिवार्य बुराइयों से बचना तो मनुष्य के लिए कठिन है; परन्तु अपने भोजन की व्यवस्था करने में तो मनुष्य स्वतन्त्र है। साधारणतया मनुष्यों को इस बात का तनिक भी ज्ञान नहीं है कि इन्हें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए। किसी लेखक ने बिल्कुल सत्य कहा है—

"Reason seems to have about as little to do with a man's diet as with his politics or the shape of his hat."

"अर्थात् मनुष्यों को अपनी टोपी की बनावट तथा राजनैतिक मामलों के विचार करने की ज्यादा चिन्ता है और वे अपने भोजन-विषय में सर्वथा उपेक्षा करते हैं।" इससे बढ़कर दुःख इस बात का है कि आज-कल के डॉक्टर बीमारी का इलाज ढूँढने में तो बड़ा यत्न करते हैं; परन्तु इस बात का उपाय नहीं सोचते कि बीमारी को सर्वथा उत्पन्न होने से किस प्रकार रोका जाये। क्षय-रोग तथा Cancer का इलाज करने में तो वे अपनी सारी बुद्धि तथा शक्ति का व्यय कर देते हैं परन्तु सिर दर्द तथा अजीर्ण आदि रोगों के सर्वथा निवारण करने की तनिक भी चिन्ता नहीं करते। इस प्रकार से हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि मनुष्य की मानसिक तथा

आत्मिक उन्नति का आधार शारीरिक उन्नति पर निर्भर है, जैसा कि उपनिषद् में लिखा है कि "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति" और शारीरिक स्वास्थ्य पर ही धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष की प्राप्ति निर्भर है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भोजन-व्यवस्था का ठीक होना अत्यन्त आवश्यक है। उपनिषद् में लिखा है कि "अन्नंहि ब्रह्म व्यजानात्।"

अन्न की महत्ता को दृष्टि में रखते हुए इस विषय में योगिराज कृष्ण गीता में इस प्रकार लिखते हैं—

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृदयाः आहाराः
सात्विकाप्रियाः ॥
कट्वम्ल लवणात्युष्णरूक्षाविदाहिनः।
आहाराः राजसस्येष्टाः दुःखशोकामयप्रदाः॥
यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपिचामेध्यं भोजनं तामसप्रियम॥

गीता, १७-८-१०

"अर्थात् आयु, सात्त्विक वृत्ति, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति की वृद्धि करनेवाले, रसीले, स्निग्ध, शरीर में भिदकर चिरकाल तक रहनेवाले और मन को आनन्द-दायक आहार सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं। चर-

परे, खट्टे, खारे, अत्युष्ण, तीखे, रूखे, दाहकारक तथा दुःख, शोक और रोग उपजानेवाले आहार राजस-मनुष्य को प्रिय होते हैं। कुछ काल रक्खा हुआ अर्थात् ठंडा नीरस, दुर्गन्धित, बासी, जूठा तथा अपवित्र भोजन तामस पुरुष को रुचता है।

द्वितीय अध्याय

मनुष्य-शरीर की स्वाभाविक रचना

मनुष्य का स्वाभाविक भोजन क्या है? इस विषय पर विचार करने से पूर्व हमें यह निश्चय कर लेना चाहिए कि मनुष्य के शरीर की बनावट कैसी है। ईश्वर ने उसके शरीर को किस प्रकार के भोजन के अनुकूल रचा है तथा उसके शरीर की स्वाभाविक बनावट के लिए किस प्रकार का भोजन अधिक उपयोगी होगा। इस विषय पर किसी

भी निर्णय तक पहुँचने के लिए उन विद्वानों की सम्मतियों पर विचार करना होगा, जिन्होंने कि इस विषय पर विशेष-रूप से अध्ययन तथा अन्वेषण किया है।

सर जॉन ओवन (Sir John Owen) लिखते हैं—

The apes and monkeys, which man most nearly resembles in his dentition, derive their staple food from fruits, grain, the kernel of nuts and other forms in which the most sapid and nutritions tissues of the vegetable kingdom are elaborated: and the close resemblance between the quadrumanous and the human dentitions shows that man was, from the begining more especially adapted 'to eat of the fruit of the trees of the garden.' "O dontography"

"अर्थात् मनुष्य के दाँतों की बनावट बहुत अंश में बन्दर से मिलती है। और बन्दर का भोजन जल तथा सूखे मेवे हैं। साथ ही बन्दर का भोजन प्रायः शाकाहार है। बन्दर तथा मनुष्य के दाँतों की बनावट के एक-जैसे होने से हम इसी परिणाम पर पहुँचते हैं कि मनुष्य आरम्भ से फल तथा शाकाहारी है।"

It is, I think, not going too far to say that every fact connected with the human organization goes to prove that man was originally formed a

frugivorous animal. This opinion is derived principally from the formation of his teeth and digestive organs, as well as from the character of his skin and the general structure of his limbs. Prof. Sir Charles Bell F. R. S. "Anatomy, physiology and disease of the teeth."

"अर्थात् मनुष्य के शरीर की सम्पूर्ण रचना इस बात को पूर्णरूपेण सिद्ध करती है कि मनुष्य स्वभावतः शाक तथा फल-भक्षक है। यह सम्मति मनुष्यों के दाँतों, पाचन-सम्बन्धी अंग तथा उसके अंगों की साधारण रचना के आधार पर प्रमाणित है।"

It has been truly said that man is frugivorous. So the details of his intestinal canal and above all his dentitions, prove it in the most decided manner. Dr. F. A. Pouchet (Auther of the Universe)

"अर्थात् मनुष्य के दाँत तथा आभ्यन्तरिक-रचना का प्रकार इस बात का निश्चित प्रमाण है कि मनुष्य स्वभावतः फलाहारी है।"

हेकल कहता है कि—

"The body of man and that of the anthropoids are not only peculiary similar, but they are practically one and the same in every important respect. The same 200 bones in the same order and struc-

ture, make up our inner skeleton. The same 300 muscles effect our movements, the same hair clothes our skin the same four-chambered heart is the central pulsometer in our circulation, the same 32 teeth are set in the same order in our jaws; the same salivary hepatic and gesture glands compass our digestion; the same reproductive organs ensure our maintenance of our-race-Prof. J. Howard Moore (Chicago University) "The universal kinship."

"अर्थात् मनुष्य तथा वानरादि के शरीरों की रचना में आश्चर्य-जनक समानता है। २०० अस्थियाँ, ३०० मज्जातन्तु, चमड़े के बाल, हृदय, ३२ दाँत, पाचन अंग तथा उनकी क्रियायें प्रजनन-इन्द्रिय—ये सब आश्चर्य-रूप से सर्वथा एक ही तरह से आपस में मिलते हैं।"

Certainly man was never made to be a carnivorous animal. Prof. John Ray, F. R. S.

"अर्थात् यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि मनुष्य मांसभोगी प्राणी नहीं है।"

"The habit (of flesh-eating) is unnatural, for it is the violation of the law of our being. Man is created a frugivorous or fruit-eating creature. The

scientific fact is evident from a comparison with the carnivorous animals from whom he differs completely in respect of his internal organs, teeth and external appearances, where as anatomically, he is most intimately allied to the anthropiod apes, whose diet consist of fruits, cereals and nuts,' Dr. John Nood, M. D. Herald of the Golden age, November 1903

"अर्थात् मांस खाने की आदत अस्वाभाविक है और मांस के सेवन से मनुष्य प्रकृति के नियमों के तोड़ने का अपराधी है। मनुष्य की स्वाभाविक रचना से यह स्पष्ट है कि वह फल तथा सब्जीखोर है। यदि हम मनुष्य तथा मांसखोर जानवरों की शारीरिक रचना को देखें तो यह स्पष्ट हो जाता है कि दोनों में बहुत भेद है। परन्तु सब्जीखोर जानवरों से मनुष्य शरीर की रचना अत्यन्त समानता है।"

Cannibalism is not an original instinct of man, for he, like the anthropoid apes is, to judge by his teeth, a fruit-eater and therefore not intended for flesh eating. Prof. H. Schaaphansen

"अर्थात् मांसभक्षण मनुष्य के लिए स्वाभाविक नहीं है। क्योंकि वह भी वानरादि की तरह, दान्तों की बनावट से फल तथा शाकभोगी है।"

No physiologist would dispute with those who maintain that man ought to live on vegetarian-diet.

Dr. Spenser Thompson.

"अर्थात् कोई भी शरीर-रचना-शास्त्रवेत्ता इस बात से इन्कार न करेगा कि मनुष्य को शाक भोजन पर ही निर्वाह करना चाहिये।"

उपरोक्त प्रमाणों से हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि वानरादि जानवरों तथा मनुष्य के शरीर की बनावट आपस में आश्चर्यजनक समानता रखती है। यह विचार बिल्कुल भ्रमपूर्ण है कि मनुष्य के (Canine teeth) इस बात के प्रमाण हैं कि मनुष्य स्वभावतः मांसखोर है। मांसखोर के दाँत तेज़, नोकीली धारवाले हैं जो कि मांस फाड़कर खाने के लिए उपयुक्त हैं, परन्तु सब्ज़ीखोरों के दाँत मोटी धारवाले होते हैं, जिससे चबाने का काम ही हो सकता है। उपरोक्त कथन से यह स्पष्ट होजाता है कि मनुष्य के शरीर की रचना सब्ज़ीखोर जानवरों से ही मिलती है। मांस-भक्षियों से सर्वथा नहीं। इस लिये निश्चित तथा निर्वि-वाद है कि मनुष्य का स्वाभाविक भोजन शाक तथा फलादि हैं। दोनों का मुकाबला करने से हम इस परि-णाम पर पहुँचते हैं कि—

मांस भोजी	निरामिष भोजी
पसीना नहीं आता	पसीना आता है।
थूक नहीं आता।	थूक आता है।
पानी लपलपाकर पीता है।	घूट से पीता है।
अँधेरे में देखता है।	अँधेरे में नहीं देखता।
रात में भागता है।	रात में आराम करता है।
चलने फिरने में जल्दी हांफता है।	दौड़ने से भी नहीं हांफता।

एक डाक्टर ने भी अधोलिखित शब्दों में उपरोक्त तथ्य की पुष्टि की है:—

१—मांसाहारी जानवरों के दाँत, तेज़, लम्बे, ऊँचे-नीचे और पैने होते हैं, परन्तु मनुष्य के दांत अन्य फलाहारी जीवों की भांति कुन्द, छोटे, एक दूसरे के निकट और समथल होते हैं। इस प्रकार के दांतों से मांस चबाने का काम नहीं हो सकता और बिना चबाये उसका पचाना मुश्किल है, माना कि मांस में मुख की लार मिलाने की आवश्यकता नहीं है पर बिना बारीक हुए तो कोई पदार्थ पच ही नहीं सकता। आहार्य पदार्थों को बारीक करनेवाले या तो दांत हैं या आमाशय, जिस मांस को हड्डी के दांत नहीं पीस सकते उसे पीसने में मांसका थैला, आमाशय, किस प्रकार समर्थ हो सकता है?

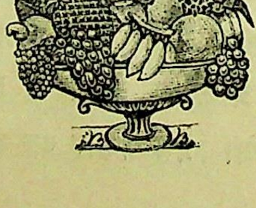
२—मनुष्य की आंत मांसाहारी जीवों की अपेक्षा कई गुनी लम्बी होती है।

३—मांसाहारी जीवों की त्वचा से पसीना नहीं निकलता, पर मनुष्य के पसीना निकलता है।

४—मनुष्य पेय पदार्थों को अन्य फल और अनाज तथा शाकपात खानेवाले जीवों की भांति घूँट ले लेकर पीता है, परन्तु मांसाहारी जानवर इन को जीभ से चाट चाट कर पीते हैं। इसी प्रकार अन्य कितनी ही बातों में मनुष्य मांसाहारी जीवों से भिन्नता और वनस्पत्याहारी जीवों से समानता रखता है, अतएव उसका प्राकृतिक आहार वानस्पतिक पदार्थ ही हो सकते हैं। सभी प्राणियों का प्राकृतिक आहार उनके शारीरिक संगठन के अनुकूल होता है, इस लिए सदृशतम शारीरिक गठन रखने वाले प्राणियों का आहार भी सदृशतम ही होना चाहिए। देखा जाता है कि मनुष्य की अपेक्षा अन्य प्राणी प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन बहुत ही कम करते हैं, इसी लिए निस्संकोच भाव से कहा जा सकता है कि मनुष्य के अतिरिक्त अन्य प्राणी जिस प्रकार का आहार करते हैं वही उनका प्राकृतिक आहार है और मनुष्य से सादृश्य रखने वाले प्राणी जिस प्रकार का आहार खाते हैं उसी

प्रकार का आहार मनुष्य का भी प्राकृतिक आहार हो सकता है।

शरीर-शास्त्रवेता विद्वानों का कथन है कि मनुष्य शरीर की बनावट, बन मानस से बहुत अधिक मिलती जुलती है। जर्मनी के प्रसिद्ध विद्वान हेकल का कहना है कि—"मनुष्य और बन-मानस के न केवल ढांचे ही एक दूसरे से मिलते हैं वरन समस्त बड़ी बड़ी बातों में दोनों एक दूसरे से समानता रखते हैं, हमारे और बन-मानस के शरीर में तरुणास्थियां एक ही क्रम से पाई जाती हैं, जैसे बनमानस के हृत् पिंड (हृदय) के चार कोष्ट हैं वैसे ही हमारे हैं, हमारे जबड़ों में जिस क्रम से ३२ दान्त हैं उसी क्रम से बनमानस के जबड़ों में भी पाये जाते हैं। हमारे आमाशय में जो पाचक ग्रन्थियां हैं वही बनमानस के आमाशय में भी हैं। दोनों का सन्तानोत्पत्तिक्रम भी एक जैसा ही है।"



५५·१
४५(४)
२८३२१

तृतीय अध्याय

शक्ति किस में है ?

इस अध्याय में हम इस बात को विशेषरूप से स्पष्ट करना चाहते हैं कि शक्ति मांसभोजन में है या शाक-भोजन में। इसके लिये हमें संसार की भिन्न भिन्न जातियों का इतिहास देखना होगा। आजकल बहुत से लोगों के दिमागों में यह भ्रमपूर्ण विचार घर कर गया है कि मांस खाने से अधिक शक्ति पैदा होती है। आजकल सभ्य कहलाने वाले लोग इसी भ्रम से या बहाने से

लाखों निर्दोष बेज़बान प्राणियों के खून से अपने हाथ को रञ्जित करते हैं और इस महापाप द्वारा अपनी काम पूर्ति करने का यत्न करते हैं। परन्तु यदि मांस तथा शाकभोजन के गुणों का विवेचन करें तथा संसार तथा व्यक्तियों के इतिहास का अवलोकन करें तो हमें यह मालूम होता है कि मांस के बिना केवल सब्ज़ियों तथा फलों द्वारा भी इन्सान बड़ी अच्छी तरह से निर्वाह कर सकता है और मांस खाने से जो बीमारियां पैदा हो जाती हैं उनसे भी इन्सान बच सकता है। सब्ज़ियों तथा फलों पर निर्वाह करने से किसी प्रकार की भी बीमारी पैदा नहीं होती। मांस खाने से नैतिक पाप तथा पतन के अतिरिक्त कई तरह की बीमारियां भी पैदा हो जाती हैं।

"Flesh is an unnatural food and therefore tends to create functional disturbances, As it is taken in modern civilization it is infected with such terrible diseases (readily communicated to man) as cancer, consumption fever, intestinal worms etc. to an enormous extent. There is little need to wonder that flesh-eating is one of the most serious causes of the diseases that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born. Dr. Josioh Oldfield M. R. C. S L. R. E. P.

अर्थात् मांस अस्वाभाविक भोजन है। इस के खाने से भगन्दर, क्षयरोग, कीड़े इत्यादि कई बीमारियां पैदा हो जाती हैं और आज संसार की ९९ प्रतिशतक बीमारियों का कारण मांसभोजन ही है।

"Animal-diet may directly engender many painful and loath-some diseases. Scrofula, itself, that feared source of suffering and death not improbably was its origin to flesh-eating habits. It is a curious fact that the word Scrofula is derived from scrofa, a sow. To say that one has scrofula is to say that he has swin's evil.

Dr. A. Kingsford of the University of Paris.

मांसभोजन से बहुत सी कष्टदायक तथा घृणापूर्ण बीमारियां पैदा होती हैं। कण्ठमाला की बीमारी तो विशेष करके मांसभोजन से ही पैदा होती है।

It is interesting to note that scientific men all over the world are awaking to the fact that the flesh of the animals as food is not a pure nutriment but it is mixed with poisonous substances, excrementitious in character, which are the natural results of animal life. The vegetable stores up energy. It is from the vegetable world—the coal and the wood—that the energy is derived which runs over stream-engines, pulls our trains, derives

our stream-ships and does the work of civilization. It is from the vegetable world that all animals, directly or indirectly derive the energy which is manifested by animal life through muscular and mental work The vegitable builds up, the animal tears down. The vegetable stores up energy, the animal expends energy."

Dr. J. H. Kellery.

अर्थात् आज संसार के प्रायः सारे वैज्ञानिक इस बात पर सहमत हो रहे हैं कि मांस-भोजन ज़हरीला होता है और गन्द से पूर्ण होता है। वानस्पतिक जगत् के द्वारा ही इस समय सभ्य संसार का कार्य चल रहा है। बृक्षों से लकड़ी तथा कोयला लेकर ही इंजिन तथा जहाज आदि के चलाने का कार्य किया जाता है। वनस्पतियां सूर्य रश्मियों से सीधा प्रकाश लेकर अपने अन्दर संग्रह करती हैं। जिन जानवरों का मांस हम खाते हैं वे भी इसी वनस्पति जगत् से शक्ति लेते हैं। तो हम भी सीधा ही शक्ति वनस्पतियों से क्यों न लें। यह कौनसी बुद्धिमत्ता है कि हम पशुओं द्वारा प्रयुक्त शक्ति का उपयोग करें।

Seventy five per cent of the most terrible diseases under which we suffer (they are not in fact diseases but poisonings by unnatural foods

our increasing insanity, our increasing cancer our debility and our deteriorations may be due not improbably to the neglet of nature's teaching. And nature says, in a way that there is no mis-understanding that man is a furgivorous and not a carnivorous animal.

Alexander Haig M A. M. D. F. R. E. P.

अर्थात् वर्तमान समय में ७५ फीसदी भयानक बीमारियों, पागलपन, भगन्दर, निर्बलता इत्यादि का मुख्य कारण यह है कि हम प्रकृति के नियमों की अव-हेलना कर रहे हैं। प्रकृति साफ शब्दों में हमें बतलाती है कि मनुष्य स्वभावतः सब्ज़ीखोर है। १८९५ में सिडेन बियर्ड ने कहा था कि—

You will be able to realize the danger which is constantly incurred, when I tell you that the inspectors of the central meat market of London do not see the slaughtering or the internal organs at all but only examine meat with the naked eye, a long time after it has been killed and dressed. This in England's model meat market. An inspector asserted upon oath that he believed 80 per cent of meat was tuberculous and that to exclude such would leave the public without a supply.

"अर्थात् लन्डन की सब से बड़ी मीटमारकीट में भी जो मांस आता है उस में से ८० फी सदी क्षयरोग की बीमारी से युक्त होता है। निरीक्षक भी ऊपर ऊपर से ही निरीक्षण कर लेते हैं क्योंकि यदि वे ऐसा न करें तो लण्डन के लोगों को बिल्कुल भी मांस न मिले।"

उदाहरणार्थ हम ने थोड़े से ही प्रमाण पेश किये हैं। इस प्रकार के और भी सैंकड़ों उद्धरण दिये जा सकते हैं। अब तो डाक्टरों का यह भी विचार होता जा रहा है कि स्वस्थ जानवरों का मांस भी बहुत सी बीमारियों को पैदा कर रहा है। इस बात में तनिक भी सन्देह नहीं कि जितना मांस बाज़ार में विक्री के लिये आता है उस में बहुत सी बीमारियों के परमाणुओं से भरा होता है। इसलिये उसके खाने वाले को भी बीमारियां हो जाती हैं। यदि यह कहा जाय कि यदि बूचरखानों का कड़ा निरीक्षण किया जावे तो यह दोष दूर किया जा सकता है, परन्तु इसके लिए बड़े परिश्रम तथा व्यय की आवश्यकता होगी और विक्री के लिए आया हुआ बहुत-सा माल खाने के अनुपयुक्त मान कर condemn होजायेगा और इस प्रकार मांस की कीमत बहुत बढ़ जायेगी।

डॉक्टर हेग ने अपने Diet and Food नामक पुस्तक में कुछ उदाहरण दिए हैं जो कि पाठकों के लिए बहुत उपयोगी होंगे।

(१) १४ मांसभोजियों तथा ८ शाकभोजियों में ७० मील चलने का मुकाबला हुआ। बिना अपवाद के सारे सब्ज़ीखोर नियत स्थान पर स्वस्थ दशा में पहुँच गए। पहला शाकभोजी १४ घण्टे तथा १५ मिनट में ही नियत स्थान पर पहुँच गया और उसके एक घण्टे बाद एक मांसखोर बिल्कुल थका-मांदा। शेष सारे ३५ मील चलकर ही थककर बैठ गए।

(२) १९०२ में ड्रैसडन से बर्लिन की तरफ १८ सब्ज़ीखोर तथा १४ मांसखोर रवाना हुए। पहला सब्ज़ीखोर कार्लमन पहले मांसखोर के पहुँचने से ७ घण्टे पहले पहुँचा। १० सब्जीखोर तथा तीन मांसभोजी ठीक स्थान पर पहुँचे।

(३) १२५ मील का International walking race एफ नेवल और एच, एच, एगन्यू दोनों शाकभोजियों ने क्रमशः १९८॥ तथा १९३ मील १२ घण्टे में बाइसिकल से तै किया।

(४) मिस रोज़ा साइमन्स ने १९०४ में Land's end

से John O'Grout तक लण्डन होते हुए साइकिल-द्वारा यात्रा की। उसको आने-जाने में १५ दिन २१ घण्ट ३२ मिनट लगे। यह रिकार्ड है। किसी स्त्री ने इतने समय में इतना लम्बा सफ़र नहीं किया।

अगले पृष्ठों में हम यह दिखलाने का यत्न करेंगे कि संसार का इतिहास भी हमें इस परिणाम पर पहुँचाता है कि सब्ज़ीखोर जातियाँ मांसखोर जातियों से सर्वदा ताकत में अधिक होती हैं।

अफ्रीकन जातियाँ

अफ्रीका के किनारों पर रहनेवाली जातियें बड़ी ताकतवाली होती हैं। उनका भोजन प्रायः दुरा या सौरधम होता है। साथ में वे थोड़ा-बहुत दूध भी पीते हैं। इस सारे प्रान्त में इन्हीं दो वस्तुओं पर निर्वाह किया जाता है। दुरा दो पत्थरों-द्वारा पीसा जाता है।

प्रोफेसर रौवर्स्टनस्मिथ

अरब

विना किसी सहायता के अरब लोग हमारे सामान बन्दरगाह से उठाकर ले जाते थे। इतने बड़े बोझ को अकेले इतनी दूर तक उठाकर चलते देखकर हमें बड़ा अचम्भा होता था। यह जानकर हैरानी होती थी कि ये

लोग चावल, आटा तथा फलों पर गुज़ारा करते हैं।

'Artist & Abrabs' by हैनरीब्लैकवर्न (१८६८)

बहुत कम लोग फुर्ती, सहनशक्ति तथा वीरतादि में अरब का मुकाबला कर सकते हैं। इतने पर भी इनका गुज़ारा दूध तथा ख़जूरों पर है। महीनों ये अन्य किसी वस्तु का सेवन नहीं करते।

लैफ्टनैण्ट लौ 'The food Gournal' (१८७२)

ब्राजील

ब्राजील के गुलाम बड़े ताकतवाले तथा सेहतवाले होते हैं। ये ज्यादातर चावल, फल तथा मोटे आटे की रोटी पर निर्वाह करते हैं। ये बड़े-बड़े कठिन काम करने में भी नहीं थकते और मीलों १८० पौंड तक का बोझ बड़ी आसानी से बिना कहीं आराम किए हुए उठा कर ले जाते हैं। उनको कभी भी किसी प्रकार का ज्वर तथा कोई अन्य बीमारी नहीं होती। Rio Janeero रायोजनरो के गुलाम (Slaves) दुनिया में सबसे खूबसूरत आदमी माने जाते हैं और वे सब्ज़ीखोर होते हैं। वे बड़े कदावर तथा सुन्दर और बलिष्ठ होते हैं। Laguayra के मज़दूर अत्यन्त शक्तिशाली तथा स्वस्थ होते हैं और वे मांस सर्वथा नहीं खाते। बड़ी-बड़ी

ऊँची चढ़ाइयों पर वे बड़ा बोझ उठा कर ले जाते हैं।

Grahams' lectures.

कनरी द्वीप (CANARY ISLANDS)

मिस्टर जवेट कहते हैं कि कैनरी द्वीप-समूह से एक जहाज़ वैरिला से भरा हुआ पोर्टलैंड आया। वह पास खड़ा था, उसने देखा कि जिस बोझ को चार अमेरिकन मज़दूर मिलकर उठाने में असमर्थ थे, उसे अकेला एक आदमी स्टोर पर से जहाज़ तक उठा कर लाया था। इस बात को कसम खा के जहाज़ के कप्तान ने कहा। और वे लोग केवल रोटी, सब्ज़ी तथा फलों पर निर्वाह करते हैं।

Smith's Frent's and Farinanacia.

मध्य अफ्रीका

मध्य अफ्रीका के लोग केवल सब्जियों पर ही निर्वाह करते हैं और उनमें अचम्भे में डालनेवाली शारीरिक शक्ति होती है। लैंडर्स कहता है कि जना (Jenna) के लोग मांस-भोजन को ज्यादा पसन्द करते हैं। वे ज्यादा-तर याम (Yam) तथा हिन्दुस्तानी अनाज पर निर्वाह करते हैं। इनके जैसी ताकतवाली तथा मजबूत गठन वाली शायद ही कोई और जाति होगी। इनकी औरतें

भी इतना बोझ उठा लेती हैं जितना एक खच्चर भी न उठा सकेगा ।

Smith's fruits and Farinacea.

चिली

मध्य चिली के ताम्बे की खानों में काम करने वाले मजदूर दिन में १२ दफा से ज्यादा २०० पौण्ड के लगभग बोझ एक दम उठाते हैं । वे बिलकुल सब्जियों तथा फलों पर ही निर्वाह करते हैं। प्रातःकाल १६ अञ्जीरें तथा दो छोटी रोटियां उनका प्रातःराश है। दोपहर को उबाली हुई फलियां, शाम को भूना हुआ गेहूँ । वे कभी भी मांस नहीं खाते । इस पर भी वे आश्चर्य कारक काम करते हैं ।

Sir Francis Head.

चीन

चीनी लोग प्रायः चावल, फल तथा (confection) पर निर्वाह करते हैं । सर मोहन डेविस कहते हैं कि—

A finer shaped and more powerful race of men exists nowhere than the coolies and porters of Canton and the weight they carry with ease on a bamboo between two of them, would break down most others.

अर्थात् कैन्टन के कुली अत्यन्त बलशाली होते हैं ।

एक बांस के सहारे दो कुली मिलकर जितना बोझ उठा लेते हैं इतना दूसरों के लिये उठाना कठिन है।

Smith's friut and Farinaua

साइप्रस

ट्रूडीटिस्सा (Trooditissa) के संन्यासी फलियों तथा जौ के आटे पर जीवन भर निर्वाह करते हैं। और वे कभी मांस नहीं खाते। मॉनैस्टरी का कुलपति ७० साल की उम्र का था परन्तु उसका स्वास्थ्य तथा शक्ति युवकों जैसी थी।

Sir Samuel Baker's 'Cyprus' (1879)

साइप्रस के आदमी वर्ष का तिहाई हिस्सा उपवास में ही व्यतीत करते हैं और केवल रोटी तथा सब्ज़ी खाते हैं। दूध तथा किसी प्रकार का तेल भी इस्तमाल नहीं करते। मच्छली तथा मांस तो बहुत कम इस्तेमाल होता है। यहां के लोग सेहतमन्द तथा प्रसन्न मालूम होते हैं।

The Standard.

यहां के निवासी बहादुर, गम्भीर, ईमानदार तथा लड़ाई के लिये उपयुक्त होते हैं। इनको बहुत ही आसानी से घुड़सवार सिपाही बनाया जा सकता है। Hepuorth Dixon 'Island of Cyprus,

[library stamp]

मिश्र

Eduin de Leon अपनी पुस्तक "The Khedire's Egypt" में लिखता है कि His living and expenses are miraculously small. Bread and vegetables are his food. Nile water to drink."

अर्थात् मिश्र के लोगों का भोजन बड़ा सादा है। रोटी तथा सब्जियां खाने के लिये तथा नील का पानी पीने के लिये है।

It is indeed surprisin to observe how simple and poor is the diet of the Egyptian peasantry and yet how robust and healthy most of them are and severe is the labour they undergo."

Lane's Egypt.

अथार्त् मिश्र के देहाती इतना सादा भोजन करते हुए भी आश्चर्यकारक स्वस्थ हैं और कड़ी कड़ी मेहनत कर सकते हैं।

"इसको देख कर बड़ी हैरानी होती है कि मिश्र के किसानों का भोजन कितना सादा होता है परन्तु फिर वे कितने सेहतमन्द होते हैं और कड़ी मेहनत का काम कर सकते हैं। नाइल के मल्लाह प्रायः बड़े मजबूत होते हैं।"

उनका भोजन मोटे आटे का होता है। साथ में खजूर आदि कुछ फल होते हैं।

Fruits and Farinacea.

इङ्गलैंड

पहले इस देश के मजदूरों का भोजन मांस तथा शराबादि से सर्वथा रहित होता था। हमें इस बात को नहीं भूलना चाहिये कि यहां के मजदूरों में इस समय जो शक्ति पाई जाती है वे इनके पूर्वजों के सादे तथा मांस रहित भोजन का ही परिणाम है। २५ साल से ही यहां के मजदूरों ने मांस खाना प्रारम्भ किया है और तब से इनकी शक्ति का ह्रास हो रहा है। इनके बच्चों की शक्तियां तथा स्वास्थ्य में दिनोंदिन अवनति हो रही है।

Kingsford

ब्रिटेन्स (पुरातन)

वे लोग फुर्तीले, ताकतवर तथा मजबूत थे। शारीरिक व्यायाम दौड़ना, कुश्ती लड़ने इत्यादि में वे सब से बढ़चढ़ कर थे। कई प्रकार की तकलीफों तथा कष्टों के सहन में वे अपूर्व शक्ति रखते थे। थकावट तथा सरदी गर्मी को सहन करने की भी उन में अपूर्व शक्ति थी।

Henry

वे १२० वर्ष की उम्र में बूढ़े होने लगते थे।

प्लुटार्क

उनका भोजन (acorns) (Berrie) तथा पानी था।

गोल्डस्मिथ

फ्रांस

मेन (Maine) के निवासी ने मुझे बतलाया कि पहले के मजदूर आजकल के श्रमियों से ज्यादा स्वस्थ तथा बलवान् थे। इसका कारण यह है कि आजकल के मजदूरों ने सादा भोजन छोड़ कर मांस खाना तथा शराब पीना शुरू कर दिया है।

Kingsford

ग्रीस (पुरातन)

पुराने जमाने के ग्रीक प्रायः फलों तथा सब्जियों पर निर्वाह करते थे। Porphyry Platonie philosopher of the third century.

जब ग्रीक के पहलवानों में मांस का प्रचार प्रारम्भ होगया तब से उनकी शारीरिक शक्ति का भी ह्रास प्रारम्भ हुआ।

Rolin's 'Ancient History.'

डायगनीज का कथन है कि जब से ग्रीस के पहलवानों ने मांस खाना शुरू किया तब से वे मन्द बुद्धि और मूर्ख हो गये।

E. W. Forward.

ग्रीस (आधुनिक)

ग्रीस के मल्लाह कट्टर परहेजगार हैं। उन के भोजन में मोटे आटे की रोटी अंगूर या किशमिश या अंजीरें होती हैं। वे संसार की सब जातियों से ज्यादा ताकतवर तेज, सुन्दर, शानदार, प्रसन्नवदन होते हैं। तथा जहाजों पर काम करने वाले मजदूर भी उतने ही ताकतवर, प्रसन्नचित्त तथा फुर्तीले होते हैं। मेरी राय है कि इङ्गलैण्ड का एक समृद्ध आदमी एक दिन में इतना भोजन खाता है जितना कि ६ ग्रीकों का एक परिवार—Judge woodruff of Connecticutt.

आयर्लैण्ड

बृटिश उपनिवेशों में आयर्लैण्ड के मजदूर बहुत ताकत वाले होते हैं और वे प्रायः आलू पर गुजर करते हैं।

Smith's Wealth of nations.

मैंने आयर्लैण्ड से बढ़ कर बलिष्ठ आदमी दुनिया में और कहीं नहीं देखे और उन्हों ने मांस कभी चखा भी नहीं।

रैवरण्ड हावर्ड मैलकोल्म ओफ बोस्टन

इटली

यहां के किसान बहुत मजबूत होते हैं। वे सर्वथा रोटी तथा चसनट के आटे तथा भारतीय आटे की रोटी पर ही निर्वाह करते हैं—

Private letters from Lucca

जापान

जापानी न केवल मांस से ही दूर रहते हैं परन्तु दूध तथा इसकी बनी हुई वस्तुओं का भी इस्तेमाल नहीं करते। उन का मुख्य भोजन चावल, दाल, फल, कन्द-मूल हैं परन्तु चावल वे ज्यादा खाते ह—Modern Universal History.

चावलों की रोटी जापानियों का आम खाना है। जापानी बुद्धिमान्, चतुर, फुर्तीले होते हैं।

Smith

जापान के पैदल सिपाही दुनियां के अन्य देशों से ज्यादा बोझ उठाकर ज्यादा दूर तक जासकते हैं। ६० पौण्ड तक का सामान साथ लेकर जापानी सिपाही बड़ी तेज़ी से चल सकते ह Colonel Murray in Imperial outposts."

जापानियों का तथा उन के सिपाहियों का भोजन

बड़ा सादा होता है । अर्थात् चावल उन का मुख्य भोजन है ।

War correspondent of the Daily Chronicle

नार्वे

यहां के निवासियों का मुख्य भोजन Ryebread दूध तथा पनीर है । मांस बहुत कम खाया जाता है । नार्वे के लोगों की उमर बहुत ज्यादा होती है ।

Dr. Capell Brooke

नार्वे के बहुत से हिस्सों में मांस बिलकुल नहीं पाया जाता, तो भी वे प्रायः कदावर तथा सुन्दर होते हैं। प्रायः पहाड़ों पर चढ़ने से वे इस बात के आदि होजाते हैं कि वे १०, १२ मील तक घोड़े गाड़ी के साथ दौड़ सकते हैं ।

Twining

पैलस्टाइन

वहां के लोग मांस नहीं खाते परन्तु तेल में डूबी हुई रोटी, चावल, अंगूर तथा अन्य फल खाते हैं । इसी भोजन की बजह से उन के दान्त सफेद तथा उनका जिस्म ताकतवर होता है ।

C. R. Conder, R. F. "Tentwork in Palestine" 1878).

पौलैंड

पौलैंड तथा हङ्गरी के किसान oatmeal bread तथा धातुओं पर निर्वाह करते हैं और बड़े ताकतवर होते हैं

Smith's Fruits and Farinacea

रोमन्स

जब से रोमन सिपाहियों के भोजन में मांस ने प्रवेश किया तब से रोमन शक्ति का ह्रास हुआ । जब से उन्होंने भोजन की सादगी को छोड़ा तब से उनकी वीरता तथा शक्ति भी कम हो गई ।

Graham's lectueres

रोमन ग्लैडियेटर का मुख्य भोजन जौ की रोटी तथा तैल था हिप्पोक्रेट्स कहता है कि पट्ठों की शक्ति तथा सहिष्णुता को बढ़ाने के लिए यह सर्वथा उपयुक्त है।

Kingsford

रशिया

रशिया के लोग प्रायः मोटे काले Ryebread तथा garlics पर निर्वाह करते हैं। मैंने कई दफा उन्हें कार्य के लिए किराये पर किया। वे प्रातःकाल आध सेर के लगभग रोटी तथा एक बड़ी garlics खाकर काम करने आजाते थे और इसी के सहारे १६ तथा १८ घंटे

तक काम कर सकते थे। ८० तथा ९० साल के कई मजदूर इतना काम करते थे कि मेरे जहाज पर लगे हुए कई जवान आदमी भी उतना काम नहीं कर सकते थे।

Capt. C. S. Houland of New Bedford, Mass.

स्पेन

स्पेन के मूरिश मजदूरों के काम को देख कर मै हैरान होजाता था। उनका भोजन रोटी तथा अंगूर था—

Capt. C. F. Chase.

टर्की

कौन्स्टैन्टिनापल के मल्लाह तथा कहार, संसार की सब जातियों के लोगों से शारीरिक शक्ति में बड़े हुए हैं वे पानी पर निर्भर हैं और कभी २ थोड़ा २ शर्बत भी पी लेते हैं। वे ज्यादातर रोटी तथा वहां पर पैदा होने वाले खजूर अंजीरों आदि फलों पर गुजर करते हैं। कभी कभी मछली भी खा लेते हैं।

Sir William Fairbairn's Report on sanitary Conditions."

इस के अलावा भारतवर्ष के प्राचीन ऋषि, पाइथेगोरस, प्लेटो, अरिस्टौटल, सोक्रटीज, प्लुटार्क, सेनेका, वह जोरास्टर, न्यूटन, गोल्डस्मिथ, वोल्टेयर, स्वीडनवर्ग, बर्नार्डशौ, इत्यादि सब शाक भोजी थे।

लॉर्ड हीथफील्ड, जिसने कि जिब्राल्टर के किले की अपनी बुद्धिमत्ता तथा धैर्य से रक्षा की थी, वह मांस तथा शराब का सेवन बिल्कुल न करता था। उसका साधारण भोजन रोटी तथा सब्ज़ी था।

मिस्टर जटसन जो कि इँग्लिश सेना में प्रसिद्ध सर्जन थे, लिखते हैं कि—

"My health has been tried in all ways and climates and by the aid of temperence and hard work. I have worn out two compaigns and probably could wear out another. I eat no animal food, drink no wine, neither liquors nor spices of any kind. I wear no flannel and regard neither wind nor rain, heat nor cold.

"अर्थात् मैं मांस तथा किसी प्रकार की भी शराब का सेवन नहीं करता। इसलिए किसी भी आबोहवा में मैं कार्य कर सकता हूं।"

Anna Kingsford लिखती है कि फ्रांस (मेन) के एक निवासी ने मुझे बतलाया कि उसके दादे के समय के किसान आजकल के किसान से ज्यादा ताक़तवर तथा सेहतमन्द थे। क्योंकि आजकल के किसानों ने सादा भोजन छोड़कर मांस भोजन तथा शराब का उपयोग शुरू कर दिया है।

उपरोक्त उद्धरण देने से हमारा तात्पर्य यह है कि शाकभोजन जातियों की शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों के विकास में कितनी मदद देता है। उपरोक्त उद्धरणों से यह भी साबित होता है कि यूरोप देश में देहाती तथा किसानों का भोजन प्रायः सब्ज़ियाँ हैं; चाहे सिद्धांत-रूप में वें इसे न भी मानते हों, परन्तु क्रियात्मक-रूप में वे सब्ज़ीखोर हैं।



चतुर्थ अध्याय

भोजन तथा नैतिक दृष्टि

क्वीन विक्टोरिया ने ठीक कहा है कि "No civilization is complete which does not include the dumb and defenceless of God's creatures within the sphere of charity and mercy." कोई सभ्यता पूर्ण नहीं जिस में असहाय तथा मूक जानवरों पर दया तथा प्रेम का भाव न सिखलाया जाता हो। वर्तमान सभ्यता का यह रुख है वह किसी बात के औचित्य तथा अनौचित्य का निर्णय इस बात से करती है कि यह हमें

कहां तक शारीरिक सुख तथा इन्द्रिय भोग में सहायक हैं। धार्मिक तथा नैतिक दृष्टि से किसी बात की उपयोगिता का निर्णय आज कल नहीं किया जाता। हम हर एक बात को केवल भौतिक दृष्टि से ही देखते हैं।

आजकल भोजन करते हुए हम लोग इस बात पर विचार नहीं करते कि यह भोजन हमें किस तरह प्राप्त हुआ है। इस के प्राप्त करने में हमें कितना पुण्य या पाप का भागी होना पड़ा है। इस बात के जानने की हम आवश्यकता नहीं समझते। यदि भोजन करते हुए थोड़ी देर के लिए भी एक मांसखोर इस बात पर विचार कर लें कि इस भोजन के प्राप्त होने में कितनी जीव हत्या हुई और बिचारे निर्दोष जीवों को कितने कष्ट उठाने पड़े तो बहुत से आदमी इसी विचार से मांस खाना छोड़ देंगे। मांस खाने वाले भाइयों की जानकारी के लिए हम उन्हें बतलाना चाहते हैं कि उनकी थाली में आने से पहले जानवरों को किन २ यातनाओं का सामना करना पड़ता है।

वर्तमान समय में जानवरों के मांस के लिए व्यापार बहुत बढ़ रहा है। उन्हें समुद्र मार्ग तथा रेल पर लाद कर बड़ी बड़ी दूर तक ले जाया जाता है। मार्ग में चलते हुए धूप सर्दी, गर्मी, वर्षा की कठोर यातनायें

सहने के लिए उन्हें विवश होना पड़ता है। कभी कभी उन्हें पर्याप्त समय तक भूखा रहना पड़ता है। रेलों तथा जहाज़ों के सफर में उन्हें एक गढ़े में जाकर घुसेड़ दिया जाता है। और वहां उन्हें न लेटने की और न आराम करने की ही जगह तथा अवकाश होता है। विशेषकर जब समुद्र में ज्वारभाटा, आता है उस समय जहाज़ के ऊपर नीचे होने से आपस में टकरा कर उन्हें बड़े बड़े घाव हो जाते हैं, बहुत से मर जाते हैं, कईयों का वहीं मार देना पड़ता है। शेष काफी तादाद घायल अवस्था में ठिकाने पर पहुंचती है। बहुतों को जहाज़ से उतारते ही मार देना पड़ता है जिस से कि वे स्वयं दुःख की पीड़ा से न मर जाएँ।

नीचे लिखे उदाहरण इस बात को और भी स्पष्ट कर देंगे।

Attention may very fitly be drawn to the terrible tale of the sufferings and eventual loss of nine-tenths of a consignment of 381 cattle shipped in the Angers, at the port of Gladsone, in Queensland only 32 of which survived to be landed at Deptford, after a 79 day's passage. The unfortunate beasts began to die off from the very first day out, and the decks of the steamer speedily became

a very charnel-house. Three gales of wind struck the Angers and carried away the cattle fittings, throwing the beasts about and bruising them so that they died sometimes at the rate of 30 or 40 a day. "The daily chronicle."

अर्थात् क्वीन्सलैण्ड में ग्लैडस्टोन के बन्दरगाह से ऐंगरस नामक जहाज पर ३८१ जानवर चढ़ाये गए। जब ७९ दिन की यात्रा के बाद जहाज सैफ्यफोर्ड के बन्दरगाह पर पहुंचा तो केवल ३२ जानवर बचे थे अर्थात् ९ १० हिस्सा रास्तों में जहाज़ की तकलीफों से मृत्यु का ग्रास बन चुका था। पहिले दिन से ही वे बिचारे मासूम प्राणी मरने लग गये थे और जहाज एक बूचड़खाना बन गया था। समुद्र में हवा के तीन झोंके आये जिस से जहाज के तीब्र डावांडोल होने से दुःखित हो वे जानवर ३०, ४० की रेट से रोज़ मरने लगे।

On several occasion I saw men pour paraffin oil into their ears, which as soon as it reached the brain, caused the poor brutes to fairly shrick with pain. Occassionally the ears were stuffed with hay, which was then fired, while in many instances the tails were snapped in the endeavours of cattle men to force the animals, that had laid down from sheer exhaustion, to regain their feet.

Samuel Rolimpsoll M. P. "Cattle ships."

कई मौकों पर मैंने देखा है कि मनुष्य इनके कानों पैराफ़ीन तेल डाल देते हैं जो कि दिमाग़ में पहुंच कर इनको अवर्णनीय कष्ट पहुंचाता है। कई दफ़ा इन के कानों में घास ठूँस दी जाती है और उसे आग लगा दी जाती है अर्थात् इन्हें कई प्रकार के कष्ट दिए जाते हैं।

On sunday last a vessel arrived at plymouth, having been 15 days encountering heavy seas; of living freight of cattle, 300 had been killed by being thrown about on each other in struggling mass or so badly mutilated that slaughter was resorted to. The Western Morning News report stated that the rest were badly knocked about. "Sidney Beared"

"गत रविवार को एक जहाज़ प्लाइमौथ के बन्दरगाह पर पहुँचा, जो कि १५ दिन की कड़ी सामुद्रिक यात्रा करके आया था। उस जहाज़ में जितने जानवर थे, उनमें से ३०० केवल जहाज़ के डोलने से आपस में टकराकर बुरी तरह मर गए। और जितने शेष रह गए वे बुरी तरह घायल हो गए। यूनाइटेड स्टेट्स अमेरिका में प्रति वर्ष ४५,०००,००० जानवरों का व्यापार होता है। इस (Transport) के विषय में एक लेखक लिखता है—

On one wagon which came only 120 miles, were counted the carcases of 13 steers trampled to death They got down under the hoofs of others as the ear jerked and bumped along. In the case of one animal, one horn was knocked off, an eye gouged out, ribs broken, the paunch and softer parts were trampled into bags. The other twelve were in a similar condition. Thousands of stock suffer this fate each year—Estimates based, on known statistics—indicate that about 60,000 animals are taken from the ears dead yearly and also about 50,000 injured and mutilated. Over 448,000 animals were involved in cases cared for by the Anti-cruely societies in V S. last year.—In one terrible photograpo is shown what remains of nearly 1200 head of stock, starved to death near the home of their well-to-do owner.

"अर्थात् एक गड्डे पर, जो कि केवल १२० मील की यात्रा करके आया था, १३ जानवरों की लाशें पाई गई, जो कि शेष जानवरों के पाँवों के नीचे आकर कुचले गए थे। इनमें से एक की तो आँख तथा पसलियाँ चकनाचूर हो गई थीं। हज़ारों जानवरों की हर साल यही हालत होती है। गणना करने से मालूम हुआ है कि प्रतिवर्ष ६० हज़ार के करीब मरे हुए तथा

५० हज़ार के लगभग घायल जानवर जहाज़ों तथा गाड़ियों से उतारे जाते हैं। अमेरिका की अत्याचार-निवारक सोसाइटी ने एक वर्ष में ४,४८,००० जानवरों की चिकित्सा की। भिन्न-भिन्न देशों के बूचरखानों में जानवरों के मारने की भिन्न-भिन्न विधि है। इँग्लैंड में कुल्हाड़ा (Poleaxe), जर्मनी में मुद्गर (Mallet), इटली में भाला तथा यहूदी गला काटकर क़त्ल करते हैं। और प्रत्येक अपने ढंग को दयापूर्ण तथा दूसरों को क्रूर बतलाता है। परन्तु ये सब तरीके ही नृशंस तथा अत्याचारपूर्ण घृणित हैं।"

इस विषय में भी कुछ उद्धरण देना आवश्यक होगा :—

The first lesson a butcher's apprentice generally receives is how to torture the animals which are to be slaughtered, and he is allowed to use the axe before well able to lift it, to the indescribable agony of the poor beasts. This I have seen occur daily where a large amount of work has to be done—I have also seen cows kicked, their tails twisted and sawn, and their eyes burst before they could be got into the slaughter house and they are frequently kept for two days without food and water before killed.

"अर्थात् बूचर बनने के लिए पहला पाठ यह सीखना होता है कि जानवरों को, जिन्हें कि कत्ल करना होता है, किस प्रकार से पीड़ा पहुँचाई जाये, और प्रारम्भ में यह कार्य सीखने के लिए जिस समय वह कुल्हाड़ी चलाता है, उस समय जानवरों को बेहद तकलीफ होती है। यह मैंने बहुत देखा है जहाँ कि यह कार्य बहुत होता है। मैंने यह भी देखा है कि बूचरखाने के अंदर गौओं को ले जाने के लिए उन्हें बड़ा तंग किया जाता है, और मारे जाने से पूर्व उन्हें दो दिन भूखा तथा प्यासा रखा जाता है।

That the ox feels every succeeding blow is proved by its conscious movements, by the bellowing and groaning to which it sometimes gives vent and by its turning round from one side to the other. The butchers know that very well and continue to strike the animal until the movements ceases, until they are sure that they will jump up any more. One must see the deep holes made with the hammer in the bones of the skull to form a right conception of the agony the animal has to suffer in this method of killing. Amongst my notes there is a case (and I could give the name of the slaughter house if neces-

sary), where the animal was struck with hammer eleven times before it fell.

Sir Dembo.

जिस समय जानवर को क़त्ल करने के लिये उस पर कुल्हाड़े के वार किये जाते हैं तब वह कितना परेशान होता है यह बात उसकी उस समय की क्रियाओं से भली भांति विदित हो सकती हैं। बूचर उस समय तक प्रहार करता जाता है जब तक कि वह जानवर हिलना-जुलना बन्द नहीं कर देता। यदि इन क़त्ल किये गये जानवरों की हड्डियों को देखा जाय तो अच्छी तरह से पता लग सकता है कि इन्हें इस प्रकार क़त्ल किये जाने में कितना कष्ट होता है। मैंने एक बूचरखाने में जाकर देखा कि एक पशु को मारने के लिए ११ दफा वार करना पड़ा। केवल शिकागो में ही एक वर्ष में ८०,००,००० जानवर प्रतिवर्ष मारे जाते हैं और इस काम पर १४,४३३ आदमी नियुक्त हैं।

इँग्लैंड में १०,००,००० जानवर, भेड़ें तथा २०,००,००० सूअर हर साल मारे जाते हैं। उपरोक्त उद्धरण पढ़ने से हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि—

There is not a shadow of doubt that the use of animals for food involves a vast amount of pain.

"अर्थात् मांस-भोजन के लिए जानवरों का पालना वर्णनातीत है। इसलिए यह सर्वथा असम्भव है कि बिना जानवरों पीड़ा के पहुँचाये उन्हें कत्ल किया जा सके। सैकड़ों तथा हज़ारों मीलों का, सड़क, रेल तथा जहाज़ का परिश्रम-पूर्ण सफ़र तै करने के बाद और नाना प्रकार की नारकीय यातनाओं के सहने के बाद फिर बूचरखाने का अत्याचार अनिवार्य-रूप से मांस-भोजन को नैतिक-दृष्टि से गिरा हुआ सिद्ध करता है। कई लोगों का यह विचार, कि पशुओं में अनुभव-शक्ति मनुष्यों से कम होती है, सर्वथा भ्रमपूर्ण है। जैसा कि चार्लस डार्विन ने कहा है कि—

The senses and intentions, the various emotions and faculties such as love. memory, attention, curiosity, invention, reason etc., of which man boasts, may be found in an incipient, or even some-times in a developed condition, in the lower animals ?

"अर्थात् जानवरों में अनुभव, प्रेम, अनुभाव, स्मृति आदि की शक्तियाँ मनुष्य की तरह या कई हालतों में उससे भी ज्यादा होती हैं। कई लोगों का यह विचार है कि मनुष्य सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ प्राणी है, इसलिए उसे यह अधिकार है कि वह जानवरों के साथ में, जैसी

उसकी इच्छा हो, वैसा व्यवहार करे। यह युक्ति भी दोषपूर्ण है। आजकल की सभ्य जातियों के पास युक्त के प्रत्येक प्रकार के साधन हैं, इसका यह तात्पर्य नहीं कि वे कमज़ोर कौमों को दलित करें और उन पर निंदनीय अत्याचार करें। शक्ति का प्रयोग दूसरे को दबाने के लिए करना मनुष्यत्व से गिरी हुई बात है। शक्ति का तात्पर्य असहाय प्राणियों की रक्षा करना है। 'क्षतात् किल त्रायत इत्युदग्रः क्षत्रस्य शब्दो भुवनेषु रूढः' की प्राचीन उक्ति के अनुसार प्राणीमात्र की रक्षा, सहायता तथा सहानुभूति ही शक्ति सफलता की यथार्थता है।

कई लोग यह युक्ति देते हैं कि जानवर को मनुष्य के लिए ही बनाया गया है। इसके लिए इनका और क्या उपयोग हो सकता है। ऐसे युक्तिवादियों से हमारा यह सवाल है कि "दुनिया में जंगली जातियों का क्या उपयोग है ? क्या वे इसीलिए हैं कि उनको अत्याचार से दबाकर अपना गुलाम बना लिया जाये ? क्या मनुष्य को परमात्मा ने इसलिए पैदा नहीं किया कि शेरादि जंगली जानवर उसके मांस पर अपना निर्वाह करें ? क्या इसलिए कि मनुष्य को जानवरों का उपयोग मालूम नहीं, वह अपने बड़प्पन के अभिमान में इनको कत्ल कर अपना पेट-भरे प्रकृति ने तो प्रत्येक प्राणी के

जीवित रहने के लिए साधन पैदा किए हैं ? प्रकृति ने तो सब प्राणियों के (Instinct of self preservation) पैदा की। कई लोग यह कहते हैं कि प्रकृति में यह बात प्रत्यक्ष है कि छोटे बड़ों को खा लेते हैं, इसलिए हम भी जानवरों को क्यों न खायें। इसका उत्तर यह है कि यदि दुनिया में पहले बुराई है तो क्या हमें उसे ज्यादा बढ़ा देना चाहिए।

" That there is pain and evil, is no rule.
That I should make it greater, like a fool.

Leigh Hunt.

हमें अपने में दया तथा प्रेम का भाव विकसित करना चाहिए। हम मनुष्यों की रक्षा के लिए कानून बनाते हैं। हम अपनी प्रेम तथा रक्षा की प्रणाली को प्राणीमात्र के लिए विस्तृत क्यों नहीं करते।

" Why should the law refuse its protection to any sensitive being" asked Jeremy Bentham. "The time will come when humanity will extend its mantle over every thing that breathes. We have begun by attending to the condition of slaves; we shall finish by softening that of all the animals which assist our labours or supply our wants.

Geremy Bentham.

अर्थात् समय आयेगा जब मनुष्य जाति प्राणिमात्र की रक्षा का उत्तरदायित्व लेगी। हमने दासों के सुधार का काम तो शुरु कर दिया है अब शीघ्र ही हम जानवरों की रक्षा का विचार करेंगे।

Take not away the life you can not give.
For all things have equal right to live.
Kill noxious creatures where 'tis sin to save.
This only just prerogative we have;
But nourish life with nature's kindly food.
And shun the sacrelegious case of blood."

Ovid.

मांस भोजन के विरुद्ध नैतिक दृष्टि से एक और भी युक्ति दी जा सकती है। जो लोग बूचरखानों में कार्य करते हैं उनकी आत्मा तथा मन बहुत पतित हो जाता है। यदि कोई विचारशील मनुष्य बूचरखानों में १–२ घण्टे व्यतीत करें और वहां जानवरों के शरीरों से निकली हुई खून की धाराओं को तथा कातिल के कुल्हाड़े अपनी आंखों से देखकर वह इसी परिणाम पर पहुँचेगा कि बूचरों पर इस कार्य का कितना बुरा असर पड़ता है। बहुत से बूचरों को यह कार्य करने के लिये शराब पीनी पड़ती है। जो लोग मांस खाते हैं वे ही इस सारी हत्या के जिम्मेवार हैं। वे इस पाप से नहीं बच सकते।

"अनुमन्ता विशसिता क्रयविक्रयी" मनु०

एक दफा एक पादड़ी ने एक बूचर को उस की क्रूरता के लिये लानत दी। इस पर उसने उत्तर दिया कि "I am only doing your dirty work, it is such as you make us such as us."

हम यह कार्य तुम्हारी वजह से करते हैं। जैसा तुम हमें बनाते हो हम वैसा ही बन रहे हैं। इसका यह परिणाम हो रहा है कि बूचर घृणित से घृणित पाप करने में भी संकोच नहीं करते और उन में इस प्रकार नृशंस पापों की बढ़ती हो रही है।

S. H. Beard कहते हैं कि The effect of butchury on blunting moral sensitiveness is shown by the fact that the number of murders in the United States attributed to butchers exceeds that of any other known vocation.

अर्थात् अमेरिका में क़त्ल की संख्या बूचरों में ही ज्यादा है और किसी पेशेवाले इतने क़त्ल नहीं करते।

Charles Boots लिखता है कि Except the Bullies who live upon and with prostitutes of the lowest type, the slaughter men, though far from the poorest, are the most degraded class. The simplest and grossest forms of animal indulgence are all they ask from life. The condition of work

has also degrading effects on the young women who are employed in the slaughterhouse and who by the nature of their task go by the name of "gut girls".

Charles Booth.

अर्थात् वैश्याओं के यारों को छोड़ कर अमेरिका में बूचर लोग सब से गिरे हुए हैं।

उपरोक्त कथन से यह स्पष्ट होगया है कि नैतिक दृष्टि से मांस खाना बहुत बड़ा निर्दयता पूर्ण कार्य है। जहां जानवरों को इतना कष्ट होता है वहां मनुष्य-जाति के एक हिस्से को जोकि बूचरखानों में कार्य करता है अत्यधिक आत्मिक तथा नैतिक पतन हो जाता है।

हम समझते हैं कि वह समय दूर नहीं जब कि मनुष्य-जाति इस निर्दयतापूर्ण व्यवहार को त्याग कर प्राणिमात्र से प्रेम करना सीखेगी।

"यः सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति सर्वभूतेषु
चात्मान ततोनविचिकित्सति

इस अध्याय को समाप्त करने से पूर्व हम ईसाई मत तथा मांस भोजन के सम्बन्ध में कुछ कथन कर देना आवश्यक समझते हैं। क्योंकि आजकल ईसाई मतावलम्बियों में मांस का प्रचार अधिक बढ़ता जा रहा है।

'And God said' Behold, I have given you

every hurb yielding seed, which is upon the face of all the earth and every tree, in which is the limit of a tree yielding seed ; to you it shall be for meat and to every beast of the earth, and every fowl of the air and to every thing that creepeth upon the earth wherein there is life, 'I have given every green hurb for meat.

" Every moving thing that liveth shall be food for you ; as the green hurb have I given you all. But flesh with the life thereof shall you not eat. And surely your blood, the blood of your lives, will I require at the hand of every beast will require it." Old Testament.

It shall be a perpetual statute throughout your generations in all your dwellings, that ye shall eat neither fat nor blood." Leviticus III. 17.

" Speak unto the children of Israel, saying, ye shall eat no fat of ox, or sheep or goat——. And ye shall eat no manner of blood, whether it be of fowl or beasts in any of your dwellings, !

Leviticus VII 28 and 26.

" He that killeth an ox is as he that slayeth a man."

Esaiah IXVI 3.

" And in that day will I make a covenant for them with the beasts of the field, and with the

fowls of heaven, and with the creeping thing of the ground, ' I will break the bow and the sword out of the lands and will make them lie down safely."

Hosea !! 18.

उपरोक्त बाइबल के उद्धरणों से यह पूर्णतया स्पष्ट है कि नये अहदनामे में मांस-भक्षण का सर्वथा निषेध है। इन सब उद्धरणों से भी स्पष्ट उल्लेख बाइबल में एक अन्य स्थान पर आया है—

"When the Lord thy God shall enlarge thy border, as he hath promised thee, and thou shalt say, I will eat flesh, because thy soul desireth to eat flesh ; thou mayest eat flesh, after the desire of thy soul——only, be sure that thou eat not the blood : for the blood is the life ; and thou shalt not eat the life with the flesh. Thou shalt not eat it ; thou shalt pour it out upon the earth as water. The shalt not eat it.

Deut ix 20.

आज तक ऐसा कोई भी तरीका नहीं निकला कि बिना रुधिर के मांस खाया जा सके । उपरोक्त उद्धरण को पढ़कर साइलौक की कहानी याद आ जाती है जिसे कि बिना खून के एक कतरे के गिराये एक पौण्ड मांस लेने की आज्ञा न मिली थी।

ईसामसीह स्वयं दया का अवतार था। उस ने कई दफा कहा है कि I will have mercy, not sacrifice. ईसाई धर्म के बड़े बड़े पगम्बर, मैथ्यू, पीटर, जेम्स मांस भक्षक न थे। ईसाई धर्म के प्रारम्भिक प्रचारक उपदेशक तथा अनुयायी मांस से बहुत दूर रहते थे। जोहन क्रिसोस्टम ने (John Chrysostom) ईसाईयों के लिये कहा था कि—

"No stream of blood are among them, no butchery and cutting up of flesh; no dainty cookery; no heaviness of head. Nor are there horrible smells of fleshmeats among them or disagreable fumes of the kitchen. No tumult or disturbance and wearisome clamours but bread or water——if, however, they may desires to feast more sumptuously, the sumptuousness consists in fruits and their pleasure in these is greater than at royal tables."

कहते हैं कि प्रारम्भिक ईसाइयों का भोजन तथा जीवन बड़ा सादा था। उनकी रसोई में मालूम जानवर नहीं काटे जाते थे और उनमें उनकी .खून की धारायें नहीं बहती थीं। उनकी रसोई में मांस की दुर्गन्धित वायु नहीं बहती थीं। उनका भोजन बहुत सादा था। यदि कभी उन्हें भोजन में अमीरी करनी भी होती थी तो भी मांस-सेवन से बिल्कुल पृथक् रहकर फलादि

पर निर्वाह करते थे। सारांश यह है कि प्रारम्भिक तथा वास्तविक ईसाई-धर्म में भोजन अस्वाभाविक तथा घृणित समझा जाता था। रस्किन ने बड़ा अच्छा कहा है कि—

"We shall be remembered in history as the most cruel and therefore the most unwise generation of men that ever breathed the earth; the most cruel in proportion to their sensibility, the most unwise in proportion to their sense. No people understanding facts ever acted on them so little.

अर्थात् इतिहास में हमारा नाम मूर्ख तथा निर्दयी मनुष्यों में गिना जायेगा। वर्त्तमान संसार सचाई को समझ कर भी बिल्कुल उस से प्रतिकूल चल रहा है। संसार में मनुष्यों ने वर्त्तमान समय से बढ़कर पहले कभी इतनी निर्दयता का कार्य नहीं किया।

पंचम अध्याय

मानसिक अवस्था तथा शारीरिक स्वास्थ्य

प्राचीन काल से भारतवर्ष के निवासियों विशेषतः वैदिक-धर्म के अनुयायियोंको यह सच्चाइ मालूम है कि मानसिक विचारों का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। प्रातःकाल से लेकर सायंकाल तक प्रत्येक कार्य करते हुए उस कार्य पर मन को केन्द्रित करने का विधान किया गया है। किसी कार्य को करते हुए यदि उसके साथ मन का पूर्ण सहयोग हो तो वह कार्य सुगमता

तथा शीघ्रता से किया जा सकता है । इस के अतिरिक्त मानसिक विकारों का शारीरिक स्वास्थ्य को बिगाड़ने में एक बड़ा हिस्सा है । जिस व्यक्ति का मन ताकतवर है उसके लिये संसार का कोई भी कार्य असम्भव नहीं । आजकल योरोप में भी इसी असूल को लेकर Christian Scientists, youth Healers, Mental Healers, Suggestionists नाम से कई एक Schools of thought कायम हुए हैं । मानसिक विचारों तथा कारणों से भौतिक परिणाम हम दैनिक जीवन में कई वार देखते हैं । स्वादु भोजनों के विचारमात्र से मुँह में पानी आना, बुरे तथा दुःखदायी समाचार सुन कर भूखे मर जाना, अत्यन्त दुःख तथा खुशी का समाचार सुन कर मुँह का पीला हो जाना, शर्म के भाव से लज्जित मुख का लाल होजाना, किसी भयंकर समाचार को सुनकर शरीर का कांपना, इस बात के स्पष्ट तथा प्रत्यक्ष उदाहरण हैं । परीक्षणों से यह ब त भी सिद्ध हो चुकी है कि शरीर के किसी भाग पर अपने मन को केन्द्रित कर उस जगह के खून को बढ़ाना या रुधिर की गति को रोक लेना सम्मभव है।

मिश्र में एक दन्त-कथा है कि एक आदमी नाइल को जा रहा था । उसे रास्ते में प्लेग मिली, उसने प्लेग से पूछा कि तुम क्या करने जा रही हो । उस ने उत्तर

दिया कि मैं ५० हजार पापियों की हत्या करने जा रही हूं। कुछ मास बाद उसके वापिस आने पर उस आदमी ने उस से क्रोधित होकर कहा कि तुमने दुगुन आदमियों की हत्या क्यों की। इस पर प्लेग ने उत्तर दिया कि मैंने तो ५० हजार ही मारे हैं शेष डर के मारे स्वयं मर गए। कई बीमारियां हैं जो कि डर से ही पैदा होती हैं William Dale. The medical monthly १८९४ में लिखते हैं कि भय, क्रोध, बदला, दुःख, प्रेम, आशा, आनन्द, मित्रता ये भाव भौतिक परिणाम पैदा करते हैं। Diabetes (मधुमेह) हैजा इत्यादि बीमारियां केवल भय से पैदा होती देखी गई हैं। Fear, anger, revenge, grief, love, hope, joy, friendship, may all affect physical condition. The efficacy of strong condition in producing or helping to produce such condition as diabetes, Cholera and epilepsy is well recognized and we venture to say, undoubted. Prof. Gates of Washington के परीक्षणों का परिणाम बड़ा आश्चर्यदायक है, वह लिखते हैं कि मेरे परीक्षण इस बात को सिद्ध करते हैं कि क्रोध, बदले इत्यादि के भाव शरीर में जहरीला असर पैदा करते हैं और आनन्द तथा प्रसन्नता के भाव स्वास्थ्य-दायक तथा लाभकारी असर पैदा करते हैं। इन से सेहत का अच्छा या बुरा होना

स्वाभाविक है। गर्भ की अवस्था में इस प्रकार के भाव बच्चे की शारीरिक उन्नति तथा विकास पर अच्छा या बुरा असर पैदा करते हैं। यहां तक भी देखा गया है कि दूध पिलाते हुए यदि माता को क्रोध हो जाय तो जहर पैदा होता है जिस से बच्चा बीमार हो जाता है।

प्रोफेसर W. B. Cannon के परीक्षण इस बात को और भी स्पष्ट करते हैं अर्थात् पाचक रसों का निकलना (secretion of digestive fluids) मानसिक प्रभावों से (Psychic influences) प्रभावित होता है। आनन्ददायक समाचार या बातें flow of saliva को उत्तेजित करते ह और इस प्रकार की आनन्द-दायक बातों का सर्वथा अभाव इस प्रकार के रसों के प्रवाह को रोकते हैं और इससे पाचन शक्ति खराब होती है। इस प्रकार के मानसिक प्रभावों का इतना असर देख कर Pavlov कह उठा कि Appetite is juice अर्थात् भोजन के लिये रुचि होना अच्छे पाचन के लिये अनिवार्य है। परीक्षणों से यह भी सिद्ध हो चुका है कि कई प्रकार के मानसिक विचार भूख को बढ़ाते हैं और कई प्रकार के कम करते हैं।

N. B. Cannon says "There is no doubt that many conditional states inhabit signs of condition, such as fear, distress or rage are accompanied by

a total cessation of the movement of both large and small intestines.

दुःखी तथा शोकातुर आदमियों को भोजन खाने के लिए बाधित करना मूर्खता है। ऐसे समय में पेट और भोजन खाने के लिए नहीं है। ऐसे समय में यही करना उचित है कि इस प्रकार भाव के समाप्त होने पर और भूख के लौटने पर ही भोजन का आग्रह किया जाये। इस विषय में T. J. Hudson ने एक बड़ा मनोरञ्जक उदाहरण दिया है—कि एक नवयुवक ने Appendicitis के विषय में बहुत-कुछ सुना। इससे वह इतना भयभीत हो गया कि उसने डॉक्टर से यह पूछा कि appendicitis कहाँ होता है। थोड़े दिनों बाद उसने डॉक्टर से कहा कि मेरे उसी जगह दर्द होती है। परन्तु डॉक्टर ने पहले ही सावधानी से उसको और जगह बतला दी थी और फिर उसको निश्चय करवा दिया कि यह बीमारी उस जगह नहीं होती जहाँ कि वह समझ रहा था। इतना लिखने का हमारा तात्पर्य यह है, जैसे कि A.W. Dumon ने लिखा है कि—

"It has been observed that the eating of the flesh of some trapped animals has produced severe symptom of poisoning. The pain and horror of having a limb by bleeding and mangled in a most

cruel steel traps, the struggles which only add to
... during
... uced in
... poisons
... nd pro-
... from its
... spent.
... nted or
t ... brought
i ... cutely.
A ... rround
i ... To this
i ... ey are
s ... often
t ... ouse to
w ... to be
o ... such
a ... antity.
o ...

... रों का
म ... है।
अ ... करने
त ... उनके
शरीर में विष पैदा हो जाता है। बार-बार बचाव की

55.1
44(4) पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय
विषय संख्या आगत नं० 28331
लेखक
शीर्षक

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

f both large

ोजन खाने के
य में पेट और
में यही करना
ोने पर और
किया जाय।
मनोरञ्जक
ppendicitis
ना भयभीत
ppendicitis
टर से कहा
डॉक्टर ने
ाला दी थी
ह बीमारी
रहा था।
कि A.W.

ng of the
ed severe
symptom of poisoning. The pain and horror of having a limb by bleeding and mangled in a most

cruel steel traps, the struggles which only add to the misery, slowly being done to death during hours or even days of torture, has produced in their bodies virulent poisons. Leneomaire poisons have also been produced by the violent and prolonged errections of an animal, fieeting from its pursuers, until its strength was completely spent. We must not except the flesh of any hunted or terrified animals to wholesome. Animals brought in cattle ships accross the Atlantic, suffer acutely. After rough weather they will go after arround in a maimed condition, some being dead. To this is added the terror, and cruelty to which they are subjected whilst driven by callous drivers, often through a crowded city, to the slaughter-house to which they have an instinctive dread. It is to be only expected that the dead flesh from such animals, should contain an usually large quantity of the more poisonous flesh bases.

"अर्थात् यह देखा गया है कि कुछ जानवरों का मांस-भोजन शरीर में तेज़ ज़हर पैदा कर देता है। अपने बचाव के लिए निरन्तर तथा बार-बार यत्न करने तथा लोहे के फन्दों से निकलने के उद्योग करने से उनके शरीर में विष पैदा हो जाता है। बार-बार बचाव की

कोशिश करने से जानवरों में जहर पैदा हो जाते हैं। इस प्रकार किसी भी शिकार किए गए तथा डरे हुए जानवर का मांस किसी अवस्था में भी स्वास्थ्यदायक नहीं हो सकता। जो जानवर जहाज़ में लाये जाते हैं, उन्हें भी बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है—समुद्र का विषम जलवायु उनकी सेहत तथा शारीरिक अवस्था पर बुरा असर पैदा करता है। बूचरखाने में जाते हुए उनके दिल में स्वाभाविक डर बैठ जाता है। यह बात निश्चित तौर से समझ लेनी चाहिए कि इस प्रकार के जानवरों में कई प्रकार के विष पैदा हो जाते हैं और वे ज़हरीला असर मांस खानेवालों में भी चला जाता है।

षष्ठ अध्याय

मांस भोजन तथा निरामिष शाक भोजन समीक्षा

पहले अध्यायों में मांस तथा सब्ज़ी-भोजन के गुण-दोषों पर हम अपने विचार पूर्णरूप से प्रकट कर चुके हैं। इस अध्याय में उन युक्तियों का सार कुछ विस्तार से लिखेंगे।

सबसे पहली तथा मुख्य बात यह है कि मनुष्य का शरीर किस प्रकार के भोजन के लिए अधिक उपयुक्त है। हम पहले अध्यायों में यह दिखला चुके हैं कि मनुष्य के

शरीर का ढाँचा तथा बनावट इस प्रकार की है कि वह स्वभावतः फल तथा सब्ज़ी खाने तथा पचाने के लिए बहुत उपयुक्त है। बहुत-से लोग जो कि विकासवादी हैं, उनका यह कथन कि पहले लोग कृषि करना नहीं जानते थे और शिकार पर ही उनका निर्वाह होता था, सर्वथा असत्य और भ्रमपूर्ण है। आज विज्ञान तथा पुरातत्व के अन्वेषण ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि प्राचीन-काल के लोगों को कृषि तथा अन्य बातों का पर्याप्त ज्ञान था। मनुष्य स्वभावतः मांसखोर नहीं है, इसका यह भी बड़ा प्रमाण है कि कच्चे तथा खून से सने हुए मांसपिंड को देखकर मनुष्य को स्वाभाविक नफ़रत पैदा होती है। बच्चे भी प्रायः प्रारम्भ में मांस से घृणा करते हैं; परन्तु धीरे-धीरे अभ्यास कराने से उनकी स्वाभाविक घृणा दूर हो जाती है। वैज्ञानिक दृष्टि से भी हमें यह पता लगता है कि प्रत्येक आवश्यक वस्तु सब्ज़ी में पाई जाती है। हम संसार में भी देखते हैं कि बहुत-से बलिष्ठतम जानवर सब्ज़ीखोर हैं। घरेलू जानवर—हाथी, घोड़ा, बैल, ऊँट तथा जंगली जानवरों में गैंडा, जंगली भैंसा, हिरन इत्यादि बलवान् तथा शीघ्रगामी हैं। जंगली मांसखोर जानवरों में शेर सबसे ज्यादा ताकतवर समझा जाता है; परन्तु यह मनुष्य के

किसी काम का नहीं, उलटा इसका स्वभाव निर्दयी तथा नृशंस होता है। कुत्ते तथा बिल्लियाँ मांसखोर हैं परन्तु परीक्षा से यह देखा गया है कि साधारण कुत्तों तथा शिकारी कुत्तों को यदि निरामिष भोजी रक्खा गया हो, तो वे ज्यादा उपयोगी तथा सहिष्णु होते हैं।

कई लोगों का यह विचार है कि बैल ताकतवाला होता है। उसका मांस खाने से भी ताकत आयेगी। यह विचार उतना ही भ्रमपूर्ण है, जितना कि अफ्रीका के जंगलियों का यह विचार है कि बलवान् शत्रु के हृदय का मांस खाने से ताकत हो जाती है। ताकत बैल के मांस में नहीं परन्तु उस भोजन में है, जिसे कि वह खाता है।

कई लोग यह युक्ति देते हैं कि सभ्य-जगत् में आजकल मांस बहुत खाया जाता है, और कई मांसभोजी जातियें कई निरामिष जातियों पर शासन करती हैं। परन्तु यह बात हमें नहीं भूलनी चाहिए कि भोजन का प्रभाव बहुत अधिक होने पर भी किसी जाति के इतिहास निर्माण में आर्थिक, राजनैतिक, सामाजिक, मानसिक तथा भौगोलिक कारण भी होते हैं। हमें यह बात याद रखनी चाहिए कि मांस खाने की प्रथा बहुत पुरानी नहा है। इसका आरम्भ अर्वाचीन-काल से है। सभ्य-

जातियों के पुराने इतिहास देखने से हमें यह तो मालूम होता है कि अमीर लोगों में मांस खाने का बहुत प्रचार था, परन्तु आमलोगों में तथा किसानों में मांस-भोजन बिल्कुल अज्ञात था और उनका निर्वाह बहुतायत से आटे, आलू इत्यादि पर था।

एक विद्वान् का कथन है—

"So late as 1763 the slaughter of Bullocks for the public Market was wholly unknown.

"अर्थात् १७६३ तक आम इस्तेमाल के लिए बैलों की हत्या प्रायः अज्ञात थी। ग्लासगो में, जिसकी आबादी उस समय ३०,००० थी, बैल के मांस का खाना सर्वथा अज्ञात था। रोमन साम्राज्य का इतिहास पढ़ने से भी हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि उसके सिपाहियों ने अनाज खाकर ही इतनी-इतनी विजयें हासिल की थीं। मांस तथा भोग की आदतें उन्हें पीछे पड़ी और इन आदतों के साथ ही रोमन साम्राज्य का भी अधःपात प्रारम्भ हो गया। जब से इस देश में मांसादि का प्रचार हुआ है, तब से शारीरिक-शक्ति का ह्रास तथा बीमारियों की बढ़ती शुरू हुई है। इस परिणाम पर पहुँचे कि हम प्रकृति में देखते हैं कि जितना हम इससे दूर होकर बनावटी वस्तुओं का प्रयोग करने

लग गए हैं, इतना ही हमारा जीवन दुःखी हो रहा है। क्योंकि मनुष्य स्वभावतः निरामिष-भोजी है और उसने प्रकृति के विरुद्ध चलकर मांसादि का सेवन प्रारम्भ कर दिया है, इसी लिए आज मनुष्य-जाति इतनी बीमारियों का शिकार हो रही है। इसके अतिरिक्त एक बड़ी बात यह है कि मांस-भोजन में बीमारियों के कीट होते हैं। यदि वे प्रत्यक्ष तौर से बीमारी पैदा न भी करें तो भी प्रत्यक्षतया बीमारी का मुकाबला करने की शक्ति को कम कर देते हैं। वैज्ञानिक हमें बतलाते हैं कि हमारे खून में हमको पैदा तथा कायम रखनेवाले कीटाणु अत्यधिक मात्रा में हैं और उन्हें अपनी शक्ति का बहुत-सा हिस्सा बीमारियों के कीटों का मुकाबला करने में लग जाता है, जो कीट भोजन के साथ हमारे अन्दर प्रविष्ट हो गए हैं। इसलिए मांसाहारियों में बीमारी का मुकाबला करने की शक्ति कम होती है। कई लोग यह कह देते हैं कि कई देशों के लिए घास-भोजन अपर्याप्त है, उन्हें हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। जलवायु के परिवर्तन से हमें केवल Hydrocarbons fats and Oils की ही अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है और ये दोनों सब्ज़ियों में बहुतायत से पाई जाती हैं। मांसखोर प्रायः यह कहते सुने गए हैं कि यदि हम मांस

खाना छोड़ दें, तो इन जानवरों की तादाद इतनी अधिक हो जायेगी कि हमें रहने के लिए स्थान मिलना मुश्किल हो जायेगा। परन्तु यदि हम सर्वथा मांस खाना छोड़ दें, तो हमारी आवश्यकताएँ भी थोड़ी हो जाएँगी। आजकल केवल मांस के लिए ही हम इतने जानवरों को पालकर उनकी वृद्धि कर रहे हैं और फिर हमें उनके अधिक होने का उसी प्रकार डर नहीं रहेगा, जैसे कि आजकल हमें गलहरी, गधे, कुत्ते, घोड़े तथा कौवे इत्यादि की वृद्धि का कोई डर नहीं है। गौ इत्यादि के मृतक शरीर या लाश को खाने से इंसान इंसानियत से गिर कर भेड़िया, गीदड़, चील इत्यादि की श्रेणी में आ जाता है। इस शब्द के प्रयोग से कई एक मांसाहारियों को गुस्सा अवश्य आयेगा, परन्तु वैज्ञानिक हमें बतलाते हैं कि प्राणी के मरने के साथ ही इसमें (Decay) सड़ाँद शुरू हो जाती है। एक विशेषज्ञ का कथन है—

"It must be remembered that so called maturing of sheep is simply reducing it to an early stage of putrafection."

इस लिए हमने लाश शब्द इस्तेमाल किया है। इस विषय में एक और भी आवश्यक बात जानने योग्य है।

Alxander Von Hunboldt का कहना है कि एक जमीन का टुकड़ा जिस में कि एक शिकारी की पालना होती है वह १० कृषकों तथा १०० फल-भोजियों के लिए पर्याप्त है। Francis Neuman, Professor of University College, London लिखते हैं कि, १०० एकड़ जमीन जिस पर कि भेड़ों की पालना की जाने से उसके मांस से ४२ आदमियों का निर्वाह हो सकता है, उतनी ही जमीन पर डेयरी फार्म की जाए तो ५३ आदमियों का निर्वाह और यदि गेहूँ की खेती की जाय तो २५० आदमियों का निर्वाह तथा यदि आलू की खेती की जाय तो ६४३ आदमियों का निर्वाह हो सकता है।

और इङ्गलिश द्वीपसमूह में ३५ मिलयन जमीन में केवल २० मिलियन जोकि Grazing क लिए प्रयोग में लाई जाती है, अनाज पैदा करने में प्रयुक्त की जाये तो ४० मिलियन आदमियों का निर्वाह हो सकता है। यदि ये लोग निरामिष भोजी हो जायें तो यह पर्याप्त भोजन पैदा कर सकते हैं।

इस विषय में एक और भी मजेदार बात है। भोजन के लिये तय्यार किये जाने वाले जानवर को अनाजादि खिलाने से और भी ज्यादा हानि होती है।

Sir John Lame का कथन है कि—

The average consumption of corn per pig was 6016s. per week which produced 10 to 1216s. of meat per week; in other words more than 16s. of nutriment was used to produce 116.

एक सप्ताह में एक सुअर पर ६० पौण्ड अनाज खर्च होता है जिसके कि १० से १२ पौण्ड तक मांस प्रति सप्ताह मिलता है अर्थात् दूसरे शब्दों में १ पौण्ड मांस के लिये ७ पौण्ड अनाज खर्च किया गया।

इसके अतिरिक्त माँस मंहगा भी है। एक युवा को ४ औंस प्रोटीन रोज चाहिए और १०॥ पौण्ड अन्य शक्ति पैदा करने वाले पदार्थों की आवश्यकता है। Lord Playtair ने Government Blue book में इस प्रकार गणना की है कि उपरोक्त प्रोटीनादि पदार्थों की प्राप्ति के लिये एक युवा को प्रति सप्ताह कितना व्यय करना होगा।

	पौं०	औं०		शि०	पें०		
	९	३	मांस लगभग	६	१०	अनु०	१००
अथवा	९	१३	पनीर ,, ,,	३	४	,,	४९
अथवा	२१	५	रोटी ,, ,,	२	८	,,	३९
अथवा	१०	१५	ओटमील	२	३	,,	३३
अथवा	७	१५	सूखेमटर ,,	२	०	,,	२९

जब कि शक्ति पैदा करने वाले पदार्थों की पर्याप्त

	पौं०	औं०		शि०	पें०		
	२६	०	मांस मूल	१९	६	अनु०	१००
अथवा	१४	०	पनीर ,, ,,	८	२	,,	४२
अथवा	१३	१३	सूखेमटर ,,	३	५	,,	१८
अथवा	१८	१०	रोटी ,, ,,	२	४	,,	१२
अथवा	११	७	ओटमील	२	४	,,	१२
अथवा	३८	८	आलू ,, ,,	१	७	,,	८

Seebohm Rountree (सीबोहम रोनट्री) अपनी पुस्तक 'Poverty' a story of town life' में लिखते हैं कि यार्क के मजदूर जिनकी साप्ताहिक आमदनी १ पौंड है, जिस में से आधा वे भोजन पर व्यय कर देते हैं। यदि वे मांस का खाना सर्वथा छोड़ दें तो इस से भी बहुत कम में उनका निर्वाह हो सकता है।

That working classes in York, with an average income of £1 per week, of which one half is spent on food, could, if wholly vegetarian, purchase food of equal energy value for a trinfle (1 per cent.) more than one-half what they actually spend on on their mixed diet.

इङ्गलिश जाति का सालाना भोजन बिल १५,००,००,००० पौंड है। यदि इङ्गलिश जाति के लोग मांस त्याग कर

सब्जीखोर हो जायें तो उन्हें धन की कितनी बचत हो सकती है और यह रुपया अन्य कितने उपयोगी कार्यों में व्यय किया जा सकता है।

बहुत से लोग यह देख कर कि प्रायः डाक्टर मांस भोजन की सिफारिश करते हैं, मांस-भोजन के पक्षपाती बन जाते हैं और यह समझने लग जाते हैं कि मांस कोई अत्यन्त लाभप्रद पदार्थ है। इस विषय में एक विद्वान् ने लिखा है कि—

"With all due respect to the Medical profession, however, it must be remembered that doctors, as well as other men, are very largely the creature of habit, convention and orthodoxy and and are as liable to accept without question the customs of the times they live in as other men are. The subject of diet, in fact, as previously mentioned, does not form part of the ordinary curriculum of the medical student"

अर्थात् डाक्टर भी साधारण लोगों की तरह अवस्थाओं तथा परिस्थितियों के गुलाम होते हैं और अपने समय की बातों तथा रीति-रिवाजों को निःसंकोच ग्रहण कर लेते हैं। साधारणतया सब भोजन विद्या के विशेषण भी नहीं होते। जैसा कि डा० ब्लैक ने लण्डन के मैमो-

रियल हाल में व्याख्यान देते हुए कहा था कि--

'A medical man as a rule knows little or nothing of ditetics. .having no personal knowledge of the values of a non-flesh diet, he dare not expement lest harm should result and he may be blamed by the relatives and incur the opprobrium of his professional brethren. It is this, rather than want of sympathy with the vegetarian movement, which prevents medical men from adopting it in their practice. "—

अर्थात् साधारणतया डाक्टर भोजन के विषय में अत्यन्त थोड़ा ज्ञान रखते हैं। उनको भोजनतत्व के विषय में कोई वैयक्तिक ज्ञान भी नहीं होता। न ही वे स्वयं अपने साथियों के भय से कोई परीक्षण करते हैं।

यह भी ध्यान देने योग्य है कि अब डाक्टरों तथा विशेषज्ञों का ध्यान भोजन की तरफ आकर्षित हुआ है और अत्यन्त प्रामाणिक चिकित्सक शाक भोजन की प्रशंसा करने लगे हैं। इस बात को तो बहुत से विद्वान् स्वीकार करने लगे हैं कि मांस भोजन का त्याग कर देना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त लाभकर है। हमें इस बात पर विचार करते हुए यह नहीं देखना चाहिये कि मांस ज्यादा मनुष्य खाते हैं इस लिये मांस अच्छा है परन्तु

स्वतन्त्र रीति से इसके गुण-दोष पर विचार करना चाहिए किसी ने बहुत ही ठीक कहा है—

"The history of progress is the history of minorities."



सप्तम अध्याय

भोजन-तत्व-मीमांसा

पिछले पृष्ठों में हमने इस बात को भली प्रकार से सिद्ध तथा स्पष्ट कर दिया है कि सब्जियां तथा फल मनुष्य के लिये स्वाभाविक भोजन है। इस लिये शाक तथा फल-भोजन ही मनुष्य के लिये सब से लाभकारी तथा स्वास्थ्य-प्रद भी हैं। इस अध्याय में हम इस विषय पर तीन दृष्टियों से विचार करेंगे। १-मनुष्य के शरीर में भोजन का कार्य, २-क्या सब्जियों में वे सब

वस्तुएँ मौजूद हैं, जो कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिये उपयोगी हैं ? ३–क्या वे वस्तुएँ मांस भोजन से अधिक उपयोगी हैं और मनुष्य की शक्ति को स्थिर रखने में सहायक हैं ?

मनुष्य के शरीर के परमाणु प्रतिक्षण बदलते रहते हैं। हमारे दिन रात कार्य करने से शक्ति का ह्रास होना स्वाभाविक है। जिस प्रकार रेल के इञ्जन के स्थान-स्थान पर पानी तथा कोयले की अवश्यकता होती है उसी प्रकार शरीर को भी अपनी क्षति का पूरा करना अत्यन्तावश्यक है। यदि इस क्षति को पूरा न किया जाये तो मनुष्य के लिये देर तक जीना असम्भव हो जाये। अतः इस क्षति को पूरा करने के लिये मनुष्य को भोजन की आवश्यकता होती है। उस भोजन में इन तत्वों का होना अत्यन्त आवश्यक है—

१–पोटीन (Nitrogenus foods) शरीर की क्षति को पूरा करते हैं। (गर्मी तथा शारीरिक शक्ति को कायम रखने में मदद देते हैं)

२–कर्वोज (Corbolydrates) गर्मी तथा शक्ति के लिये मसाला देते हैं।

३–वसा (Fats) ये शरीर की शक्ति के लिये ईंधन का कार्य करते हैं।

४-खनिज पदार्थ (Mineral substacnes and salts) पाचन-शक्ति की मदद करते हैं। नर्वससिस्टम के लिये आवश्यक हैं। हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

५-पानी—शारीरिक गन्द को भिन्न-भिन्न स्थानों से बाहिर करता है।

यदि विचार किया जाये तो हमें यह बात भली भान्ति मालूम होजाती है कि शाक भोजन में (Vegetable kingdom) में ये उपरोक्त तत्व पर्याप्त तथा अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। दूध, मलाई, पनीर, मटर, लोभिया, फेनचवीन इत्यादि में पोटीन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। बहुत सी सब्जियों, फलों, चावल तथा अनाज में कर्बोज पाया जाता है। प्रायः सब पोटीन वाले भोजनों, सब्जियों, तेल तथा घृत में वसा पाई जाती है। लोहा, पोटासियम चूना, सोडा जो कि शारीरिक गन्द को बाहिर निकालने, खून को साफ करने तथा विद्युत शक्ति को पैदा करने में सहायक हैं, शाक-भोजन में पाये जाते हैं। मांस में एसिड बनानेवाली वस्तुओं के अधिक मात्रा में होने से मांस-भक्षियों को खनिज पदार्थ, दूध, कर्बोज तथा फलों के खाने की अत्यन्त आवश्यकता है। अर्थात् मांस-भोजन अपूर्ण है। बिना मांस के मनुष्य का निर्वाह भली प्रकार से हो सकता है परन्तु बिना सब्जियों के

मांसाहारी का निर्वाह असम्भव है। इसी लिये मांस के समर्थक लोग (Mixed diet) मिश्रित भोजन का समर्थन करने लगे हैं और उनके मत में भी मांस मनुष्य के लिये अपूर्व भोजन है।

प्रति दिन के भोजन के लिये मनुष्य के भोजन में निम्न तत्वों का अधोलिखित मात्रा में होना आवश्यक है।

प्रोटीन ४॥ औंस, वसा ३ औंस, शर्करा १४ औंस, लवण १ औंस अर्थात् कुल २२॥ औंस की मात्रा कम से कम आवश्यक है।

उपरोक्त तालिका को देखने से यह बात भली भांति स्पष्ट हो जाती है कि वनस्पति जगत् में शारीरिक क्षति को कायम रखने तथा क्षति को पूर्ण करने का पूरा सामर्थ्य है। साथ ही अनुपात से उनमें ये आवश्यक वस्तुएँ ज्यादा मात्रा में पाई जाती हैं। उदाहरणार्थ मटर लोभिया, Lentiles आदि में २३ से ३० प्रतिशतक प्रोटीन, ५५ से ५८ तक स्टार्च होता है जब कि मांस में ८ से १८ प्रतिशक तक प्रोटीन तथा कर्बोज बिल्कुल नहीं होते। मांस में चर्बी उत्पादक तत्व बहुत ज्यादा होता है परन्तु वनस्पति जगत् में तेल तथा घी से इस कमी को अच्छी तरह से पूरा किया जा सकता है। यदि वानस्पतिक जगत् में दूध, पनीर, मलाई, मक्खन भी शामिल कर लिया

जाये तो सोने में सुहागे का काम हो जाता है और निरामिष भोजन का महत्त्व और भी ज्यादा बढ़ जाता है। इस के अतिरिक्त मांस-भोजन के विरोध में एक बड़ी युक्ति यह भी है कि मांस में पानी की मात्रा बहुत अधिक है और भोजन तत्व की (Food value) मात्रा कम है।

The highest piece meat obtainable has only 30 per cent food value, divided as follows, protids 20 per cent, ten per cent fat and the other 10 per cent is water.

"अर्थात् बहुमूल्य मांस में भी काम का तत्व केवल ३० फी सदी है शेष ७० फी सदी पानी है। गोमांस तथा महन में ५० तथा ७५ फी सदी पानी है और काम की वस्तु १२ से २० फी सदी है। दूसरी तरफ Cureal foods में १५ तथा जौ में ९ से ११ तक पानी और काम की वस्तु २४ से ३० फी सदी है। तथा मांस में स्टार्च का तो सर्वथा अभाव है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि अनेक सब्ज़ियों में ९० फी सदी तक पानी है, परन्तु गेहूँ तथा दालों में ८ से १५ और सूखे मेवे में १७ से २० प्रतिशत तक पानी पाया जाता है परन्तु कसाई के मांस में ७० से ८० प्रतिशत तक पानी होता है। इससे यह स्पष्ट है कि एक ही कीमत के मांस तथा सब्ज़ी हों तो मांस मंदा न पड़ेगा, क्योंकि

उसमें अपेक्षाकृत भोजन-तत्व (Food value) कम है। मांस उत्तेजक है, इसलिए मांसखोरों को यह पता नहीं है। मांस पकाने से पानी कम हो जाता है और मांस हल्का होजाता है और दालादि में पानी डालने से उसकी मात्रा बढ़ जाती है। मेनचैस्टर स्टैटिकल सोसाइटी के सामने निबन्ध पढ़ते हुए Williom Hoyal विलियम होयल) ने कहा था—

"It is proved that a shilling worth of fresh—- and if we assume that on the average the six millions families of the united kingdom reduced their consumption of animal food by only one pound a week, it would give a saving of ten and twelve million pounds sterling per annum.

"The food of the future"

"अर्थात् एक शिलिङ्ग की कीमत का आटा, जौ, फल तथा सब्ज़ी से उतनी ताकत मिलेगी, जितनी कि ५ शिलिङ्ग की कीमत के मांस खाने से मिलती है। और यदि अमेरिका के ६० लाख परिवार सप्ताह में केवल १ पौंड मांस की कमी करदे तो अमेरिका को १०-१२ लाख पौंड की बचत हो सकती है। उपरोक्त से यह भी स्पष्ट है कि मांस भोजन पूर्ण भोजन नहीं है। क्योंकि इस में सारे आवश्यक तत्व नहीं पाये जाते। प्रोटीन, लवण तथा चर्बी तो मांस में है परन्तु शर्करा

तथा स्टार्च नहीं है। यह याद रखना चाहिये कि इन की मात्रा भी भोजन में प्रोटीन से तिगुनी होनी चाहिये मांस भोजन में यह बड़ी कमी है। और मांस खोरों को सर्वोत्तम की प्राप्ति के लिए सार्कमों की शरण में जाना है। परन्तु कोई भी सब्जी या Vegtable food ऐसा नहीं है जो प्रोटीन के बिना हो। जब मांसखोर कर्वोज की प्राप्ति के लिए सब्जी का आधार लेता है तो उसे आवश्यकता से अधिक प्रोटीन खाना पड़ेगा तब भी बिहानिकारक होगा।

निम्न तालिका को देखने से हमारी बात सर्वथा स्पष्ट होजाती है।

खाद्य पदार्थों का रासायनिक संगठन

अन्न वर्ग

प्रति सौ भाग में जितने भाग जिस पदार्थ के हैं वह यहां दिखाये जाते हैं।

नाम	प्रोटीन	स्नेह (वसा)	कर्वोज (श्वेतसार)	खनिज पदार्थ	जल
गेहूं	११.४७	२.०४	७०.९०	३.१४	११.८३
जौ	८.९२	१.९०	७६.१०	२–३	१२.३
मक्की	९.५२	४.४४	६८.९	३.७५	११.५०
चावल	६.६२	०.५०	८१.०७	१.०४	११.०५
बाजरा	८.७२	४.७६	७३.४०	१.५-२.०	११-१२

नाम	प्रोटीन	स्नेह (वसा)	कर्बोज (श्वेतसार)	खनिज पदार्थ	जल
चना	१९.९१	४.३४	५४.२२	३-४	१०-११
जुवार	७.६७	२.७७	६७.२६		
गेहूंकाआटा	१०.७	१.१	७५.४	०.५	
मैदा	७.३	१.४	७६.४,	०.५	
चोकर(गेहूंका)	१६.४	३.५	४३.६	६.०	१२.५

दाल वर्ग

	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज
मूंग	२३.६२	२.६९	५३.४५
मसूर	२५.४७	३.००	५५.०३

दुग्धनिर्मित भिन्न २ पदार्थ

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	खनिज	जल
मक्खन	२.००	८५.००		१.००	१२.९५
दही	२४.०६	२.५		१.१	शेष भाग
दहीका पानी	०.८६	०.२४	४.६५	०.६५	९३,६४
मलाई	२.५	२०.६५	४.५	०.५	शेष भाग

मांस वर्ग

प्राणी	प्रोटीन	वसा	शर्करा	लवण	जल
बकरा	१८.०	५.०	—	१.०	१६.०
मछली	१८.३	०.७	०.९	०.८	७९.३
हिरन	१९.७	१.९	——	१.१	७५.७
खरगोश	२२.३	१.१	——	१.१	७४.०
मुर्गी	२२.७	४.१	१.३	१.१	७०.४
गाय बैल	२०.०	१.५	०.६	१.२	७६.७

अंडा

समूचा अंडा	१३.५०	११.६०	१.२०	७६.५०
अंडका श्वेत भाग	१२.८७	०.२५	०.६३	८५.५०
अंड का पीला भाग	१६.१२	३१.३९	१.०१	५१.०३

अंड का खोल अधिकतर खातित कर्बनिट से बनता है। अंडे के सौ भाग में १० भाग खोल, ६० भाग सुफेदी और ३० भाग जर्दी के होते हैं।

शाक वर्ग

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	खनिज	जल
गाजर	०.५	०.३	१०.१	०.९	८६.५
हरी मटर	४.०	०.५	१६.०	०.९	७८.१
प्याज	१.६	०.३	१०.१	०.६	८७.६
मूली	१.३	०.७	१४.५	१.०	८२.५
केला	१.३	०.६	२२.०	०.८	७५.३
भिंडी	१.९६	१.१	५.७९	०.८	९०.४
बैंगन	०.८९	०.९४	३.४८	०.२६	९०.९८
मीठा कद्दू	०.९०	१.०	३.९६	०.७	९३.३०

इन सब में थोड़ा बहुत काष्ठोज होता है।

फल वर्ग

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	लवण अम्ल	जल
सेब	०.४	०.५	१२.५	१.४	८२.१
नाशपाती	०.४	०.६	११.५	१.४	८३.९
आड़ू	०.५	०.२	५.८	१.३	८८.८
बेर	१.०	—	१४.८	१.५	७८.४

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	खनिज	जल
शहतूत	०.३	—	११.४	२.४	८४.७
अंगूर	१.०	१.०	१५.५	१.०	७९.०
खरबूजा (गूदा)	०.७	०.३	७.६	०.६	८९.८
तरबूज	०.३	०.१	६.५	०.२	९२.६
नारंगी	०.९	०.६	८.७	२.०	८६.७
नींबू	१.०	०.६	८.३	०.५	८९.३
अनन्नास	०.४	०.३	६.७	०.३	८६.३
अनार	१.५	१.६	१६.७	०.६	७६.८
खीरा ककड़ी	०.८	०.१	२.१	०.४	९५.९
गाजर	०.५	०.३	१०.१	०.६	८६.५
अंजीर(ताजा)	१.५	—	१८.८	०.६	७९.१

मिष्ट फलों में कर्बोज अधिकतर शर्करा (द्राक्षौज) के रूप में पाया जाता है। सब फलों में २ से ५% काष्टोज होता है। आधी छटांक नींबू के रस में २॥ माशे साइट्रिक अम्ल होता है।

शुष्क फल वर्ग

(मेवे)

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	खनिज पदार्थ	जल
चेस्टनट (पांगर) ताजा	६.६	८.०	४५.२*	१.७	३८.५
,, सूखे	१०.१	१०.०	७१.४*	२.७	५.८
अखरोट सूखे	१५.६	६२.६	७.४	२.०	४.६
बादाम (मीठा)	२४.०	५४.०	१०.०	३.०	६.०
पिस्ता	२१.७	५१.०	१४.०	३.३	७.४

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कर्बोज	खनिज पदार्थ	जल
मूंगफली†	२७.५	४४.५	१५.७	२.५	७.५
मुनक्का	१.२	३.०	६४.०	२.२	२७.६
किशमिश	२.५	४.७	७४.७	४.१	१४.०
गोनागरी सूखा	६.०	५७.४	*३१.८	१.३	३.५
नारियल (कच्चा गूदा)	५.२	३५.९	८.४	१.०	४६.६
नारियल का दूध	०.५	—	९.०	—	९०.३

*इन मात्राओं में काष्टोज की मात्रा भी शामिल है, शेष चीजों में ३—७% काष्टोज होता है।

† मूँगफली में २·२% काष्टोज होता है।

साबूदाना और अरारूट

नाम	कर्बोज (श्वेत सार के रूप में)	प्रोटीन और लवण	जल
साबूदाना	८६.७	प्रोटीन अंश मात्र	शेष भाग
अरारूट	८२.५	अंश मात्र	,,

दुग्ध वर्ग

प्राणी	प्रोटीन	वसा	शर्करा	लवण	जल
स्त्री (भारतवर्षी)	१.२	२.८०	५.९०	०.२४	८९.८६
गाय	३.५	४.०	३.५	०.७५	८७.२५
भैंस	६.११	७.४५	४.१७	०.८०	८१.४०
बकरी	४.३	४.७८	४.४६	०.७५	८५.७१
गधी	२.२५	१.६५	६.००	०.५०	८९.६०

उपरोक्त से यह स्पष्ट है कि मांस में सब अवश्यक तत्व नहीं पाये जाते। शूगर और निशास्ता मांस में सर्वथा नहीं है। ये दोनों वस्तुएँ प्रोटीन से तीन गुणा ज्यादा आवश्यक हैं।

"The food of the future"

"Chemically speaking, flesh food is not necessary."

रासायनिक दृष्टि से मांस भोजन सर्वथा अनावश्यक है।

एडवर्ज स्मिथ M. B. F. R. S.

Every element, whether mineral or organic, which is required for nutrition, is found in the vegetable kingdom

प्रत्येक पौष्टिक तथा आवश्यक पदार्थ भोजन में पाया जाता है।

ए. विन्टर क्लिथ एफ. आर. सी. एस

डॉक्टर जॉन वुड एम. पी. लिखते हैं—

As a medieal man I desire to add my testimony both from the results of my personal experience and from observation through many years of hospital and private practice, I ascertain that flesh-eating is unnecessary, unnateural and unwholdsome.

"अर्थात् एक डॉक्टर के रूप में अपने वैयक्तिक तथा सार्वजनिक अनुभव—जो कि अस्पताल तथा प्राइवेट प्रैक्टिस में हुए हैं—के आधार पर मैं बलपूर्वक घोषणा कर सकता हूँ कि मांसभोजन अनावश्यक, अस्वाभाविक तथा स्वास्थ्य के लिए हानिकारिक है।

जैफरसन मैडिकल कॉलेज (Petterson Medical College) की फैकल्टी के डॉक्टर ने एक स्थान पर कहा है—

" It is a wellknown part that cereal as articles of daily food had a high place in the human economy they contain constituents amply sufficient to sustain life in its its highest form at the value of the cereal food products where products were better known, it would be a good thing for the race. Nation llve and thre is upon them above and it has been fully demonstrated that meat is not a necessity. "

"अर्थात् ससोपन की दृष्टि से दैनिक भोजन में इसका बहुत ऊँचा स्थान है। भोजन के लिए आवश्यक सारे तत्व इसमें बहुमात्रा में पाए जाते हैं। इन पर जातियाँ भली प्रकार से निर्वाह कर सकती हैं। यह बात अच्छी तरह सिद्ध होचुका है कि मांस आवश्यक नहीं है।"

विटामिन का सिद्धान्त

१९०६ से डॉक्टरों को यह पता लगा है कि यदि भोजन में विटामिन न हों, तो भी मनुष्य की शारीरिक उन्नति पूरी तरह नहीं होती और मनुष्य कई बीमारियों का शिकार बन जाता है। आजकल प्रत्येक भोजन की कीमत (food value) इस बात से समझी जाती है कि उसमें विटामिन कितना है। विटामिन उस भोजन-तत्व का नाम है, जो भोजन में थोड़ी मात्रा में रहने पर भी जीवन के लिए अत्यत्त आवश्यक होता है। विटामिन

शरीर को आवश्यक भोजन-तत्व (escrtial food fadius) देता है, जो कि शरीर में स्वयं पैदा नहीं हो सकते। विटामिन ए. बी. सी. डी तथा ई. भेद से पाँच प्रकार के माने गए हैं। विटामिन 'ए' के न होने से ricketts (रिकट), विटामिन 'बी' के अभाव में beri beri (बेरी बेरी), विटामिन 'सी' की अनुपस्थिति में scurvy (स्कर्वी), विटामिन 'डी' के अभाव में हड्डियों की निर्बलता हो जाती है। प्रजननेन्द्रिय-सम्बन्धी निर्बलता का कारण विटामिन का 'ई' का अभाव माना जाता है। विटामिन 'ए' गाजर, गोभी, पालक, शलजम में बहुत होती है। सलाद तथा मटर में भी पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है। विटामिन 'बी' गाजर, गोभी, सलाद, पालक, शलजम, टमाटर, खमीर। विटामिन 'सी' नीबू, नारंगी, अंगूर बंदगोभी, मटर, टमाटर, सलाद, कच्चापालक तथा विटामिन 'डी' तथा 'ई' भी अन्य वनस्पतियों तथा हरी सब्ज़ियों में उपलब्ध होती है।

इस सम्बन्ध में विशेष रूप से ध्यान देने योग्य बात यह है कि प्रोटीन या विटामिन का स्रोत (origin) एक ही है। ये दोनों वस्तु सब्ज़ियों में जो प्रोटीन है वह सर्वथा पवित्र और सीधे सूर्य-रश्मियों से प्राप्त है। जानवरों में जो प्रोटीन है, वह सब्ज़ी खाने से पैदा होती

है। जानवरों में जो प्रोटीन हमें मिलती है, वह भी इसलिए कि जानवरों ने अपने जीवन के लिए वह सब्ज़ियों से प्राप्त की है। यह अज्ञानता है कि मनुष्य सब्ज़ियों से प्रोटीन न लेकर जानवरों-द्वारा उधार ली गई प्रोटीन का इस्तेमाल करें।

इस प्रकार से इस अध्याय में हमने पूर्णतया स्पष्ट कर दिया है कि मनुष्य के लिए सब आवश्यक भोजन-तत्व वनस्पति-जगत् में प्राप्त हो सकते हैं। शक्ति तथा जीवन-रक्षा के लिए मांस अत्यन्त अनावश्यक है।

अष्टम अध्याय

मांस-भोजन, रोग तथा स्वास्थ्य

वर्त्तमान सभ्यता के घातक तथा हानिकारक परिणामों में से एक यह है कि हम आवश्यकता से अधिक खाते हैं। दिन में अपने नियत समय पर हम अपने भोजनागार में चले जाते हैं और जो कुछ हमारे सामने रखा जाता है उसे चुपचाप खा लेते हैं। उस समय हम यह विचार नहीं करते कि हमें इतने भोजन की आवश्यकता भी है या नहीं। कई विशेषज्ञों का यह विचार है कि

हम आवश्यकता से पर्याप्त अधिक खा लेते हैं और हमारे भोजन में आवश्यक भोजनतत्व की मात्रा पर्याप्त मात्रा में नहीं होती। परीक्षणों से यह सिद्ध होचुका है कि शक्ति तथा सहिष्णुता सब्ज़ियों के खाने से ही पैदा होती है। संसार के शक्तिशाली जानवर प्रायः सब्ज़ीखोर हैं। हाथी, गैंडा, आराङ्ग ओताङ्ग, भैंसा, जलीय, घोड़ा इत्यादि। कवि शैले ने एक स्थान पर लिखा है कि—

There is no disease bodily, or mental, which an adoption of a vegetable diet and pure water has not in fallibly omitigated whenever the exhirment has been family trued.

अर्थात् जब कभी भी परीक्षण किया गया है तभी यह देखा गया है कि शाक-भोजन तथा पवित्र जल के पान से बहुत सी बीमारियां दूर हो जाती हैं। इस में सन्देह नहीं कि मांस-भोजन उत्तेजना पैदा करता है। परन्तु हमें उत्तेजना तथा शक्ति में भेद करना चाहिये। साथ में यह भी हमें याद रखना चाहिये कि मांस स्वयं उत्तेजक होने से शराब इत्यादि अन्य उत्तेजक पदार्थों की तरफ भी मनुष्य को प्रवृत्त करता है। इस लिये प्रायः यह देखा गया है कि मांसखोर शराब इत्यादि अन्य उत्तेजक पदार्थों का भी सेवन करने लग जाते हैं। एक

डाक्टर का कथन है कि मांसाहारी का हृदय एक शाक भोजी से एक मिनट में १० हरकतें (Bats) ज्यादा करता है। अर्थात् १ दिन में १४,४०० हरकतें ज्यादा करता है। मांस, शराब, मसाले इत्यादि पदार्थ हैवानी खाहिशात को बढ़ाते हैं। इनके सेवन से कई हालात में इन्सान हैवानात से भी नीचे गिर जाता है। कई लोगों का यह विचार है कि पहलवानों को मांस-सेवन करना चाहिये। अब बिल्कुल अमाननीय होगया है। इस सम्बन्ध में पाठकों को निम्न बात रुचिकारक होगी। मैक्सअङ्गार (Maxungor) जो कि दुनिया का सब से पहलवान मनुष्य समझा जाता था और जिसकी मूर्त्ति इस समय बर्लिन की नैशनगैलरी में स्थापित है, सर्वथा निरामिष भोजी था। यूरोप के इतिहास में उस से बढ़कर बहादुरी के कार्य शायद दूसरे ने न किये हों। ३१२ पौण्ड की एक लोहे की शलाका एक हाथ से उठाकर वह सिर के ऊपर तक लेजा सकता था तथा २६० ताश के पत्तों को इकट्ठा करके दो टुकड़े कर देता था और कई आदमियों से भरी मोटर को भी उठा सकता था। सैण्डो भी २५० पौण्ड से अधिक बोझ नहीं उठा सकता।

इस प्रकार से यह निश्चित है कि मांस कोई आवश्यक भोजन नहीं है। डॉक्टर डब्ल्यू. एच. एल. चीन का

कथन है कि मांस के सेवन करने से सिर दर्द, कब्ज़ी, दिल की बीमारी, शक्ति का ह्रास तथा अन्य भी कई बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। ट्रिचिनौसिज़ trichinosis की बीमारी तो विशेषतया मांस खाने से ही होती है। डॉक्टर जे. वाकिना लिखते हैं —

'The enormous increase in the consumption of animal food is a phenomnon of the present generation and the good problemetical. To our forefathers meat was almost a stranger, except on on one or two days a week and there is no conclusive proof that they were any way crouse on that account. Similarly, the workers of France and Germany, the coolies of China, the natives of Japan are able to perform prodigious task on a diet into which meat either not at all or in relatively small quantities.

अर्थात् आजकल के जमाने में मांस का प्रचार बहुत हो रहा है, और इससे कई समस्यायें भी पैदा हो गई हैं। हमारे पूर्वज या तो मांस बिल्कुल नहीं खाते थे और या बहुत थोड़ी मात्रा में। हम इस बात को मानने के लिए सर्वथा तैयार नहीं कि वे हमसे कम बलवान् थे। इसी प्रकार से जर्मनी तथा फ्रांस के कुली तथा चीन के मज़दूर बिना मांस के ही बहुत कार्य कर लेते हैं।"

जैसा कि हम पूर्व लिख चुके हैं कि प्रसिद्ध-प्रसिद्ध विद्वान् यह मानते हैं कि मांस मनुष्य का स्वाभाविक भोजन नहीं है। फलों में सेब, अंगूर, केला, नारंगी, आड़ू, नासपाती, खुमानी, अनानास, अलूचा, स्ट्रावरी, रसभरी इत्यादि फल बहुत ही उपयोगी हैं। सेब फलों का राजा है। इसमें फास्फोरस अत्यधिक मात्रा में होती है जो कि दिमाग के लिए बहुत उपयोगी है। इसकी खटाई दाँतों तथा जिगर के लिए बहुत लाभकारी है। एक अमेरिकन डॉक्टर का कहना है कि यदि मनुष्य चाहे तो केवल सेब पर ही निर्वाह कर सकता है। अंगूरों में कर्बोज तथा लवण पर्याप्त मात्रा में है। केले में शरीर को शक्ति देने के लिए पर्याप्त अंश विद्यमान है। नारंगी का रस यूरिक एसिड का विरोधी है। इसलिए फल भोजन का आवश्यक अंग है। यह बात भी कम अचम्भे की नहीं कि नारंगी के रस में जल का वही अनुपात है जो दूध में। ताजे फलों के अलावा सूखा मेवा भी शारीरिक शक्ति का उत्पादक है।

Sir Hernon Wehr ने घटनाओं का अन्वेषण करने के पश्चात् इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि जो मनुष्य १०० वर्ष से अधिक जिए हैं उसका कारण यह था कि वे—

(१) सर्वथा उत्तेजक द्रव्य नहीं खाते थे।

(२) बहुत कम मांस खाते थे ।

(३) खुली हवा में रहते थे ।

(४) दिन-भर कार्य में लगे रहते थे ।

(५) प्रातःकाल उठते थे ।

(६) तम्बाकू नहीं पीते थे या बहुत कम पीते थे ।

(७) खुश रहते थे ।

(८) अपरिग्रह का पालन करते थे ।

डॉक्टर स्मिथ का कहना है कि—

"Every body who dies before 100 practically dies by his own knife and fouk."

"अर्थात् जो मनुष्य १०० वर्ष की आयु से पूर्व मरता है, उसका कारण भोजन की अनियमितता ही है।" उसने स्वास्थ्य के यह नियम बनाए थे—

(१) मांस न खाओ ।

(२) खुली हवा में सोवो ।

(३) तम्बाकू मत पीयो ।

(४) मिठाई मत खाओ ।

(५) शराबादि उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करो ।

(६) स्वाभाविक बनो ।

Thomas Farr १५२ साल की उमर तक जिया । अन्त तक उसका स्वास्थ्य कायम रहा । हमेशा सादा

भोजन खाता है, परन्तु लण्डन में राजा ने उसे निमंत्रित किया। वहाँ पर अस्वाभाविक तथा भारी भोजन करने से ही उसकी जल्दी मृत्यु हो गई।

इसके साथ-साथ हमें यह भी पूर्णतया जान लेना आवश्यक है कि मांसभोजन नाना प्रकार की बीमारियों को पैदा करता है।

कैंसर (CANCER

"The first step urgently required to be taken with a view of arresting the increase of cancer now going on is to stop the sale of diseased meat and other foods of an injurious and fernicious nature. I am informed that it is a very common practice with farmers, the moment they discover disease in sheep or cattle, they at once kill and prepare them for market ; animals suffering from anthrax foot and mouth disease, tuberculosis etc., are dressed up so that experienced betweens and experts are deceived.

Dr. Alex. Marsden, M.D, F. R. C. S. (Chairman of the Cancer Hospital, London).

"अर्थात् कैंसर के रोकने के लिए सबसे आवश्यक उपाय यह करना चाहिए कि बीमार पशुओं के मांस तथा अन्य हानिकारक भोजन की बिक्री एकदम बन्द

कर देनी चाहिए। मुझे बतलाया गया है कि किसानों में यह आम रिवाज है कि जिस समय उन्हें किसी जानवर के बीमार होने का पता लगता है, वे उसी समय उसे मारकर बाज़ार में जाकर बेच देते हैं। नाना प्रकार की बीमारियों से युक्त जानवरों को इस प्रकार से तैयार किया जाता है कि योग्य-कुशल बूचर तथा डॉक्टर भी धोखे में आ जाते हैं।

तपेदिक (TUBERCULOSIS)

" Numerous experiments have been performed upon the possibility of the tubercular viens entering the body through the alimentary canal. In these experiments the apparently healthy flesh of tuberculous cattle (not the menifestly diseased organs) has been swallowed by various animals with the effect that the disease has in many cases fatally followed the injection of injective material. "

अर्थात् इस सम्बन्ध में कई परीक्षण किये गये हैं कि किस प्रकार मनुष्य शरीर में भोजन-नाली द्वारा तपेदिक के कीटाणु प्रवेश कर सकते हैं इन परीक्षणों में तपेदिक से पीड़ित जानवरों का मांस अन्य जानवरों को खिलाया गया। जिस से पता लगा कि इस बीमारी के कीटाणु भयङ्कर रूप से उनके शरीरों में प्रविष्ट होगये हैं।

मार्केट में आकर बिकनेवाले मांस के सम्बन्ध में निरीक्षण रखने पर भी इस प्रकार की बीमारियों से युक्त मांस बिकने को रोकना सर्वथा कठिन होगया है।

Dr. F. Murphy, the L. C. E. Medical officer कहा है कि—" there is no doubt that there is a definite trade carried on in meat of a quality which would never Knownigly be allowed to be used in any civilised community."

अर्थात् लण्डन की मार्केट में इस प्रकार का पर्याप्त मांस बिकता है जिसका बिकना किसी भी समाज में घृणित समझा जायेगा। 1895 में Sidney Beard ने कहा था कि-

"You will be able to realise the danger which is constantly incurred, when I tell you that the inspectors of the Central Meat Market, London, do not see the slaughtering on the internal organs at all, but only examine the meat with the naked eye, a long time after it has been killed and dressed. This is an England's model meat market. An inspector asserted upon oath that he believed 80 per cent of the meat was the tuberculous and that to exclude such would leave the public without a supply."

अर्थात् सैन्ट्रलमीट मार्केट लण्डन के निरीक्षक केवल बिक्री के लिये आनेवाले मांस का निरीक्षण करते हैं और

वह भी उस वक्त जब कि उसे अच्छी तरह से टपका कर मार्केट में लाया जाता है। एक निरीक्षक ने शपथ खाकर कहा था कि ८० फीसदी मांस तपेदिक के कीटाणुओं से युक्त होता है।

१९०२ में Board of health in Newyork ने ३२५००० पौण्ड मांस मार्केट में बिकने से रुकवा दिया कि वह सर्वथा खाने के अयोग्य था। to the Pairry Commit प्रोफेसर Gomgce M O. ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है कि—

"A fifth of the total amount of the meat commend is derived from animals killed in a state of disease molignant a chronic."

अर्थात् सारे मांस का दिया उन जानवरों से प्राप्त होता है जो कि घृणित तथा पुरानी बीमारियों के शिकार होते हैं।

"It may, however be urged that an efficient system of inspection would prevent the date of diseased meat. But against this it must be remembered that such inspection, to be of full value, must be microsopically which would in volve immense amount of labour and expense and further experts tell us that, so thoroughly are cattle impregnated by disease, that to reject all

tainted flesh, if it did not eat off the supply altogether would at least enormously increase the price of flesh goods.

ऐसा कहा जा सकता है कि यदि निरीक्षण का पूर्णतया प्रबन्ध कर लिया जाये तो इस प्रकार के मांस का बिकना रोका जा सकता है परन्तु सोचने पर हमें पता लगता है कि यदि इस प्रकार का पूर्ण प्रबन्ध करना हो तो अत्यन्त परिश्रम तथा व्यय करना होगा जिसका स्पष्ट तात्पर्य यह है कि मांस का बिकना यदि सर्वथा बन्द न भी करना पड़े तो भी मांस का मूल्य सर्व-साधरण की शक्ति से अधिक बढ़ाना होगा। क्योंकि मार्केट में बिकने के लिये आने वाला मांस नाना प्रकार की बीमारियों से युक्त होता है।

इस अध्याय को समाप्त करने से पूर्व 'मांसाहार तथा स्वास्थ्य' के विषय में कुछ कथन कर देना अनुपयोगी न होगा।

मांस में एक प्रकार का विष होता है जिसे यूरिक ऐसिड (तेज़ाब कारूरा या मूत्राम्ल) कहते हैं। यद्यपि यह विष आहार के अन्य पदार्थों में भी पाया जाता है। पर मांस में बहुत अधिक होता है। दूध में यह विष बिल्कुल नहीं होता। इस विष के शरीर में एकत्रित होने

और रक्त में मिलने से स्वास्थ्य को बहुत हानि होती है। डाक्टर हेग तथा अन्य कई डाक्टरों का (जिन्हों ने यूरिक एसिड के सम्बन्ध में बहुत अनुसन्धान किया है) मत है कि इस ज़हर के एकत्रित होने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं और शरीर से इस ज़हर के निकाल देनेपर वह रोग अच्छे हो जाते हैं। यदि यह ज़हर खून के साथ घुल जाता है तो शिरःशूल, हिस्टीरिया, सुस्ती, निद्रानाश श्वास, अजीर्ण, जिगर के रोग, मधुमेह प्रमेह, पथरी इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं। जब यह विष किसी जोड़ या मांस-पेशी में इकट्ठा होजाता है तब गठिया, शरीर के अङ्गों का सूजन, पाण्डु, खुजली, अन्य शूल, न्यूमोनिया इन्फ्लुएन्जा, यक्ष्मा इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं। यद्यपि उपरोक्त रोग अन्य कारणों से भी हो सकते हैं यह शरीर में यूरिक एसिड का एकत्रित होना भी इनका एक प्रधान कारण है। यूरिक एसिड रक्त में मिल कर रक्ताभिसरण-क्रिया (दौरानखून) में बाधा उपस्थित करती है जिससे शरीर के समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्गों को भले प्रकार पोषण नहीं मिल सकता और न शरीर के सब भागों का मल ही अच्छी प्रकार से बाहिर निकल सकता है। इस लिये स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और शरीर निर्बल हो जाता है। जब यूरिक एसिड किसी मांसपेशी या जोड़ में एकत्रित

होता है तो वह अपनी शक्ति से रक्त के सब विषैले पदार्थ को अपनी ओर खींच लेता है इस लिये थोड़े समय तक रक्त शुद्ध होजाता है। यही कारण है कि मांस-भोजन से कभी २ शरीर में बल और पुष्टि आती हुई दिखलाई दिया करती है। परन्तु अवसर पाकर वह छिपा हुआ विष अपना प्रभाव दिखलाता है और सारा बल, निर्बलता या रोगों के रूप में परिणत हो जाता है। डा० हेग का कथन है कि मांस-भक्षियों को फलाहारियों की अपेक्षा थकान शीघ्र आती है। मांस-भक्षी किसी परिश्रम के कार्य को सहन-शीलता पूर्वक अधिक समय तक नहीं कर सकते। मांसाहारियों में एक प्रकार का जोश, उत्तेजना या गरमी होती है पर वास्तविक बल या सहनशीलता उन में नहीं होती। मांस भक्षण से शरीर की रोगावरोधक शक्ति का भी ह्रास होता है यही कारण है कि मांसाहारियों पर रोग शीघ्र प्रभाव जमा लेते हैं और मांसाहारी जब किसी रोग के चंगुल में फंस जाते हैं तो वनस्पत्याहार करनेवालों की अपेक्षा उनका छुटकारा कठिनता से होता है।

कितने ही विद्वान् चिकित्सकों का मत है कि मांसाहार से मनुष्य को क्षय, भगन्दर, स्नायु-पीड़ा आदि कष्टसाध्य रोग आ दबाते हैं और उनसे पीछा छुड़ाना कठिन हो जाता है। सुप्रसिद्ध डॉ० जौन वुड की राय

है कि "मांस-भक्षण निरुपयोगी, प्रकृतिविरुद्ध और रोगोत्पादक है।"

भगन्दर रोग के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ० वेल ने अपनी एक अँगरेज़ी-पुस्तक में लिखा है कि प्रति वर्ष संसार में दो करोड़ पचास लाख और केवल इँग्लैंड और वेल्स में ही तीस हज़ार आदमी इस दुष्ट रोग से मर जाते हैं, जिसका मुख्य कारण मांसाहार के प्रचार का आधिक्य है। उक्त डॉक्टर ने बड़े परिश्रम और अनुभव से यह भी स्थिर किया है कि मांसाहार के त्याग और वानस्पतिक आहार के सेवन से यह रोग शीघ्र अच्छा हो जाता है।

मांसाहारियों को क्षय-रोग भी अधिक होता है। इसका एक कारण यह भी है कि बध किए पशुओं में यदि एक पशु भी इस रोग से ग्रस्त होता है, तो उसके मांस से रोग-जीवाणु औरों के मांस में भी प्रवेश कर जाते हैं और इस मांस के खानेवाले मनुष्यों को यह रोग हो जाता है। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि यक्ष्मा कितना भयंकर और प्राणघातक रोग है। यक्ष्मा हो क्यों अन्य संक्रामक रोग भी जिनमें पशु ग्रस्त होता है उसका मांस खानेवालों को आ दबाते हैं।

यद्यपि शहरों में म्युनिसिपेलिटी द्वारा इस बात का

ध्यान रखा जाता है कि रोगी पशुओं का मांस बिकने न पावे, परन्तु यह बात बहुत कठिन है कि साधारण परीक्षा से पशु के स्वास्थ्य का पूरा-पूरा पता चल जाय; जितने पशु मारे जाते हैं उन सबका सर्वथा स्वस्थ होना सम्भव नहीं।

यद्यपि पकाने से बहुत-से जीवाणु नष्ट अवश्य हो जाते हैं, परन्तु मांस उनके विष से सर्वथा विशुद्ध नहीं हो सकता।

डॉ० विक्टर पोचेट, डॉ० रावर्ट्स, डॉ० वाकर्स, डॉ० ल्यूकाश आदि कितने ही विद्वानों की सम्मति है कि स्नायु-पीड़ा का रोग प्रायः मांसाहार से ही उत्पन्न होता है।

मांसाहार से केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही बिगड़ता हो यह बात नहीं है, इससे मानसिक स्वास्थ्य भी नष्ट होता है। हमारे आचार, विचार आदि पर भी भोजन का बहुत प्रभाव पड़ता है; सात्विक या तामसिक जिस प्रकार का भोजन किया जाता है विचार भी उसी प्रकार के बनते हैं। प्रसिद्ध कहावत है कि "जैसा खाइये अन्न वैसा होवे मन" और विचारों के अनुरूप ही आचरण होते हैं। यदि सात्विक भोजन किया जाता है, तो स्वभाव शांत, सरल और सहनशील होता है; सात्विक

आहारी का चित्त न तो शराब आदि नशों को चाहता है और न विषय-वासनाएँ ही अधिक कष्ट दे सकती हैं। इसके विपरीत तामसिक भोजन से क्रोध, निर्दयता आदि गुर्दुणों की उत्पत्ति और वृद्धि होती है। मांस भी एक तामसिक पदार्थ है। उसमें उत्तेजक गुण अधिक होता है; अतएव उसके सेवन से मस्तिष्क में विक्षोभ उत्पन्न होकर मनोवृत्तियाँ चंचल हो जाती हैं और मनोयोग का ह्रास होता है। यह तो सब पर ही प्रकट है कि कोई भी कार्य क्यों न हो जब तक वह मनोयोग-पूर्वक न किया जाय, भले प्रकार उसका सम्पादन नहीं हो सकता; परन्तु मांस-सेवन से इस गुण का ह्रास होता है और धैर्य की मात्रा कम हो जाती है। यही नहीं बल्कि मांसाहार से बुद्धि, स्मरणशक्ति इत्यादि भी मन्द हो जाती है। इसके विपरीत वनिस्पत्याहार से विचारों में पवित्रता, चित्त में शांति और प्रेमभाव का उदय होता है। वानस्पतिक भोजन आचार को उन्नत करने के अतिरिक्त मानसिक शक्तियों का विकास और उनकी उन्नति भी करता है।

नवम अध्याय

वेद और मांस-भक्षण

इस अध्याय में हम इस विषय पर विचार करना चाहते हैं कि वेद में मांस भक्षण के विषय में क्या लिखा है। हम ने सारे संस्कृत साहित्य की आलोचन करने की आवश्यकता नहीं समझी क्योंकि वेद को छोड़ कर अन्य पुस्तकों में थोड़ी बहुत मिलावटें की गई हैं। साथ ही वेद को आर्य जाति के विद्वान अनादिकाल से स्वतः प्रमाण तथा प्रामाणिक पुस्तक मानते

आये हैं। इस लिए वेद की सम्मति इस विषय में हमारे लिये आनीम प्रमाण है। इस विषय पर विचार करने की इस लिए भी आवश्यकता है कि कुछ लोग वेद के नाम पर मांस प्रचार करने लगे हैं। ऐसे धूर्त लोगों के जाल से जनता को बचाने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि इस विषय पर भी विस्तार से विचार किया जाये।

मांस के सम्बन्ध में विचारणीय निर्देश

मांस भक्षण के सम्बन्ध में, निम्न लिखित निर्देशों पर विचार किया जायगा। यथाः—

(१) वेदों में मांस को राक्षस-भोजन कहा है।

(२) वेदों में मांसभक्षण का निषेध है।

(३) वेदों में क्षुधा की निवृति के लिये जौ आदि अन्नों का ही विधान है, मांस का नहीं।

(४) भोज्य पदार्थों की प्रार्थनाओं अथवा सूचि में मांस का पाणिग्रहण नहीं किया।

(५) वैदिक प्रार्थनाओं में, यद्यपि गौ आदि पशुओं की प्राप्ति की प्रार्थनाएँ हैं, तथापि उनकी प्राप्ति (भोजन के सम्बन्ध में) उन के दूध आदि के लिए है, न कि उन के मांस के लिए।

(६) वैदिक रहस्यवाद मांस शब्द का अर्थ।

(७) वैदिक रहस्यवाद में अश्व आदि शब्दों के अर्थ।

अब इन निर्देशों पर, क्रम पूर्वक, संक्षेप से, विचार किया जाता है। यथाः—

१—मांस-भक्षक राक्षस है

"वेदों में, मांस को राक्षस भोजन कहा है" —

इस कथन को प्रमाणित करने के लिए, वेदों में पठित राक्षसों के कतिपय नामों पर विचार किया जाता है।

(क) क्रव्याद—यह राक्षसों का है। क्रव्याद = क्रव्य-+-अद। क्रव्य शब्द क्रुवि धातु से बनता है। जिस का अर्थ है "हिंसा"। यथा—क्रुवि हिंसायाम्। अतः क्रव्य शब्द का अर्थ है "हिंसा" से प्राप्त "मांस"। 'अद' का अर्थ है "खाने वाले या खाने वाला। अतः क्रव्याद का अर्थ है "हिंसा" से प्राप्त मांस के खाने वाले"। वेदों में क्रव्याद यह नाम राक्षसों का है। अतः वैदिक सिद्धान्त के अनुसार सभी मांस-भक्षक राक्षस हैं—यह सिद्ध हुआ।

(ख) पिशाच—यह नाम राक्षसों का है। पिशाच शब्द = पिशित का अर्थ है "मांस" और अश का अर्थ है "खाने वाले"। अतः पिशाच का अर्थ है 'मांस' के खाने वाले" अतः पिशाच शब्द भी यही सिद्ध कर रहा है कि वैदिक सिद्धान्त के अनुसार, मांस भक्षक राक्षस हैं

(ग) असुतृप-यह नाम राक्षसों का है। असुतृप = असु-तृप। असु का अर्थ है 'प्राण या जीवन' और तृप का अर्थ है 'तृप होने वाले। अतः असुतृप का अर्थ है "दूसरों के प्राणों पर तृप्त होने वाले"। अर्थात जो दूसरों का जीवन हरण कर, उन के मांस द्वारा अपनी तृप्ति करते हैं वे 'असुतृप्त' हैं। अतः असुतृप्त शब्द से भी यही सिद्ध होता है कि वे मनुष्य जो कि दूसरों के मांस से अपनी तृप्ति करते हैं, वास्तव में, राक्षस कोटि के ही हैं। असुर शब्द का भी यही अर्थ है। 'असु' का अर्थ है "प्राण" और 'र' का अर्थ है 'रमण करनेवाले'। अर्थात् जो दूसरों के प्राणों पर रमण करें वे 'असुर' हैं।

(घ) गर्भाद— यह नाम भी राक्षसों का है। गर्भाद का अर्थ है 'गर्भ के खानेवाले'। गर्भ के दो अर्थ हैं। (१) वह जीवन-तत्व जिससे कि बच्चे का शरीर बनता है। (२) नवजातशिशु अथवा छोटे-छोटे पशु-पक्षी। पहले अर्थ में अण्डों के खानेवाले गर्भाद हैं। क्योंकि अण्डे में, बच्चे के शरीर को बनानेवाला जीवन-तत्त्व रहता है, जिसे कि लोग खा जाते हैं। दूसरे अर्थ में नवजात या छोटे-छोटे पशु-पक्षियों के खानेवाले 'गर्भाद' हैं। इस श्रेणी में वे लोग शामिल होते हैं, जोकि चूज़ों को खाते हैं, या उनका सत निकाल कर खाते हैं। इस

प्रकार के सभी लोग, वैदिक-दृष्टि में, पूर्ण राक्षस हैं।

(ङ) अण्डाद—यह नाम भी राक्षसों का है। अण्ड का अर्थ है 'अण्डे', और अद का अर्थ है 'खानेवाले'। अतः अण्डाद का अर्थ है "अण्डों के खानेवाले"। वर्तमान समय में, अण्डों के खाने का बहुत रिवाज है। वेदों की दृष्टि में, अण्डों के खानेवाले राक्षस नाम से पुकारे जाने के योग्य हैं।

(च) मांसाद—यह नाम भी राक्षसों का है। 'मांसाद' का अर्थ है "मांस खानेवाले।" यह शब्द अत्यन्त स्पष्ट है जो कि मांस के खाने का निषेध कर रहा है।

राक्षसों को दण्ड

वेदों में, इन राक्षसों को कठोर दण्ड देने का विधान है। यथा—इनके सिर काट देना; इन्हें जला देना; गृह, धन तथा परिवार से इन्हें वियुक्त कर देना; इन्हें भूखा मारना—इत्यादि।

अतः जो वेद, मांस-भक्षकों के लिए इतने कठोर दण्डों का विधान करता है, और जो इन्हें घृणित राक्षस नाम से पुकारता है—वह अतिथि-यज्ञ, श्राद्ध, पशु-यज्ञ और साधारण भोजन में मांस के प्रयोग की आज्ञा देगा, यह बात समझ में नहीं आ सकती।

२—मांस-भक्षण का निषेध

"वेदों में मांस-भक्षण का निषेध है"—इस कथन की प्रामाणिकता के लिए, यहाँ कतिपय मन्त्र उपस्थित किए जाते हैं। यथा—

(क) ब्रीहिमत्तं यवमत्तमथो माषमथो तिलम्। एष वां भागो निहितो रत्नधेयाय दन्तौ, मा हिंसिष्टं पितरं मातरं च ॥ अथर्व० ६।१४०।२॥

अर्थ—हे दाँतो! तुम धान खाओ, जौ खाओ, माष खाओ तथा तिल खाओ। यह अन्न ही तुम्हारा नियत हिस्सा है। इसके भक्षण से तुम्हें रमणीय फल मिलेगा। तुम पिता और माता की हिंसा न करो, अर्थात् पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति से सम्पन्न पशुओं की हिंसा न करो।

इस मन्त्र में दाँतों को सम्बोधित करके कहा है कि हे दाँतो! (१) प्रभु ने, तुम्हारे खाने के लिए धान आदि अन्न नियत किया है, मांस नहीं। (२) इस धान आदि अन्न के खाने से ही तुम्हें उत्तम फल मिल सकता है। क्योंकि अन्नभक्षियों के दाँत नहीं बिगड़ते और मांस-भक्षियों के शीघ्र बिगड़ जाते हैं। (३) तुम पिता और माता की हिंसा न करो। अर्थात् पितृ-शक्ति या मातृ-शक्ति से सम्पन्न किसी भी प्राणी का विलोप न करो।

मांसभक्षी, पशु-पक्षियों की हत्या द्वारा, संसार में, पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति का विलोप करते हैं। इस मन्त्र में दाँतों के प्रति कहा है कि तुम मांस-भक्षण द्वारा पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति की हिंसा न करो।

अतः यह मन्त्र मांस-भक्षण का स्पष्ट निषेधक है।

(ख) उपहूतौ सयुजौ स्योनौ दन्तौ सुमंगलौ।
अन्यत्र वां घोरं तन्वः परैतु, मा हिंसिष्टं मातरं च॥
अथर्व० ६।१४०।३॥

अर्थ—हे सुखदायक तथा सुमंगल दाँतो! तुम्हारा छेदन-भेदन रूपी घोर कर्म, शरीरों अर्थात् प्राणियों से अन्यत्र (धान, जौ आदि में) हो, तुम पितृ शक्ति और मातृ-शक्ति की हिंसा न करो।

इस मन्त्र में दाँतों के प्रति स्पष्ट आज्ञा है कि तुम्हारा छेदन-भेदन तथा चबाना-पीसना आदि घोर कर्म, प्राणिदेहों अर्थात् मांस में न हो; अपितु उससे अन्यत्र अर्थात् धान, जौ आदि में हो। तथा यह भी आज्ञा दी है कि पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति की हिंसा न करो। मांस-भक्षण द्वारा इन शक्तियों की हिंसा होती है। अतः इस वर्णन द्वारा, मांस के भक्षण का निषेध किया गया है।

(ग) य आमं मांसमदन्ति पौरुषेयं च ये क्रविः।

गर्भान् खादन्ति केशवास्तानितो नाशयामसि ॥
अथर्व० ८।६।२३॥

अर्थ—जो आम मांस (कच्चे, घर में पके, तथा गौ के मांस) को खाते हैं, जो पौरुषेय क्रवि (पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति की हत्या से प्राप्त मांस) को खाते हैं, जो गर्भों, (अण्डों तथा नवजात या छोटे-छोटे पशु-

---

(१) आम मांस के तीन अर्थ हैं—(क) कच्चा मांस, इसके लिए देखो वाचस्पत्य कोष। यथा—आम्यते ईषत् पच्यते, आ + अम; ईषत्पक्व, पाक रहिते ॥ (ख) घर में पका मांस। अमा=घर; निघं० अ० ३, खं० ४ ॥ अतः आम= घर-सम्बन्धी, अर्थात् घर में पका हुआ। (ग) गौ का मांस। इस अर्थ के लिए आम शब्द पर आप्टे कोष देखो।

(२) पुरुष शब्द से, यहाँ, पुरुष और स्त्री दोनों का ग्रहण है। यहाँ "पिता मात्रा" सूत्र के आधार पर एक शेष मानना चाहिए। अतः पौरुषेय का अर्थ हुआ "पुरुष और स्त्री की हिंसा से प्राप्त।" इसलिए पौरुषेय क्रवि=पुरुष और स्त्री की हिंसा से प्राप्त मांस। मांस के प्राप्त करने में या तो पितृशक्ति की हिंसा होगी या मातृशक्ति की। क्योंकि संसार में प्राणी या तो पितृशक्ति सम्पन्न हैं या मातृशक्ति सम्पन्न।

(३) गर्भ=उत्पादन का जीवन-तत्व, तथा नवजात या छोटे-छोटे पशु-पक्षी।

पक्षियों) को खाते हैं—इस प्रकार केशवों (जिनका देह कब्रस्तान बना हुआ है) का, हम यहाँ से नाश करते हैं।

इस मन्त्र में कच्चे, घर में पके, तथा गौ के मांस के खानेवालों; पितृ-शक्ति और मातृ-शक्ति की हिंसा करनेवालों; अण्डों तथा नवजात या छोटे-छोटे पशु-पक्षियों के खानेवालों के नाश करने की आज्ञा दी है।

(घ) क्षुधे यो गां विकृन्तन्तं भिक्षमाण उपतिष्ठति ॥

यजु० ३०।१८॥

अर्थ—गौ काटी जा रही हो और उस समय जो गो-मांस की भिक्षा के लिए यहाँ आ उपस्थित हो, उसे क्षुधा का दण्ड देना चाहिए। अर्थात् उसे भूखा रहने की सज़ा देनी चाहिए।

यह मन्त्र यजुर्वेद के ३०वें अध्याय का है। इस अध्याय में एक पूर्ण राष्ट्र का तथा यत्किञ्चित् दण्डिनीति का भी वर्णन है। इसी दण्डनीति के सिलसिले में "क्षुधा दण्ड" का भी विधान है। इसी ३०वें अध्याय के निम्नलिखित प्रमाण के आधार पर यह प्रतीत होता है

(१) क=देह, और शव=मुर्दा। "के" सप्तमी विभक्ति का एकवचन है। अतः केशवाः=वे मनुष्य जिनके देह अर्थात पेट में मुर्दे निवास करते हैं। "क" का अर्थ देह है, इसके लिए देखो वाचस्पत्य तथा आप्टे कोष।

कि गोघाती को प्राणदण्ड देना चाहिए, यह राजकीय धर्म है। यथा—

अन्तकाय गोघातम् ॥ यजु० ३०।१८।

इसलिए गोघाती को तो "प्राणदण्ड"; और जो स्वयं गोघाती को तो नहीं, परन्तु गौ को कटती हुई देख कर मांस की भिक्षा के लिए आ उपस्थित होता है, उसे "क्षुधादण्ड" देना चाहिए, यह यहाँ अभिप्राय है। परन्तु उस मनुष्य को—जो कि गौ का घात तो नहीं करता, और न गो का मांस ही खाता है, परन्तु चर्मकार होने के कारण गौ का चमड़ा उतारना चाहता है—कोई दण्ड न मिलना चाहिए।

३—क्षुधा-निवृत्ति के साधन धानादि अन्न हैं, मांस नहीं।

"वेदों में, क्षुधा की निवृत्ति के लिए, धान आदि अन्नों तथा दुग्ध आदि पदार्थों का ही विधान है, मांस का नहीं" इसके स्पष्टीकरण के लिए, निम्नलिखित मन्त्रों पर विचार किया जाता है। यथा—

(क) गोभिष्टरेमामतिं दुरेवां यवेन वा क्षुधं पुरुहूत विश्वे।
वयं राजसु प्रथमा धनान्यरिष्टासो वृजनीभिर्जयेम[1] ॥
अथर्व० ७।५०।७॥

(१) वृजन=बल; निघण्टु अ० २, खण्ड ९॥ तथा "मध्योदात्तं तु वृजनं वर्त्तते बलयुद्धयोः" (माधवः)।

अर्थ--हे पुरुहूत प्रभो ! हम सब, दुर्व्यवहार की उत्पादक अमति (कुबुद्धि और बुद्धि की न्यूनता) को, गौओं के दूध आदि के सेवन से दूर करें। हम सब जौ आदि अन्नों के द्वारा क्षुधा को दूर करें। इस प्रकार हम सब रोग-रहित हों। तथा हम सब, सेनाओं के द्वारा राजाओं के ख़ज़ानों को जीतें या लूटें।

इस मन्त्र में चार निर्देश हैं। (१) पहला निर्देश यह कि "गौ के दूध आदि पदार्थ अमति अर्थात् कुमति के नाशक तथा सद्बुद्धि के वर्द्धक हैं।"

(२) दूसरा निर्देश यह कि "विश्वे" अर्थात् हम सब अपनी क्षुधा की निवृत्ति जौ आदि अन्नों द्वारा करें।" इस निर्देश में 'विश्वे' शब्द पर विशेष ध्यान देना चाहिए। विश्वे का अर्थ है "सब"। अतः इस निर्देश द्वारा सभी मनुष्यों के प्रति यह वैदिक-आज्ञा है कि वे, अपनी क्षुधा की निवृत्ति, जौ आदि अन्नों द्वारा ही करें, मांस द्वारा नहीं।

(३) तीसरा निर्देश यह है कि "इस प्रकार गौ के दूध आदि सात्विक पदार्थों तथा जौ आदि अन्नों के सेवन से हम सब रोग रहित हों।" सम्भव है कि शाकभोजी तथा दुग्धधारियों में रोगों की सम्भावना कम हो।

(४) चौथा निर्देश यह है कि "हम सब, सेनाओं के द्वारा, राजाओं के ख़ज़ानों को लूटें" । वैदिक सिद्धान्त यह है कि राजा लोग, प्रजा से प्राप्त धन को अपना न समझें। अपितु प्रजा का ही समझें । अतः उस धन को प्रजा की ही भलाई में लगाएं, न कि अपने भोग-विलास में। परन्तु जो राजा इससे उलटा चलता अर्थात् प्रजा से प्राप्त धन को प्रजा की भलाई में नहीं लगाता अपितु उसे अपने भोग-विलास की सामग्री समझने लगता है, उसे दण्ड अवश्य मिलना चाहिये। ऐसी अवस्था में वैदिक प्रजा को पूर्ण अधिकार है कि वह अपनी सेनाओं द्वारा राजा पर आक्रमण करे, और उसके खजाने को लूट ले।

यहां प्रश्न हो सकता है कि इस अमति और क्षुधा की निवृत्ति के प्रकरण में, इस राष्ट्रीय सिद्धान्त का वर्णन क्यों किया ? इसका उत्तर यह है कि आर्थिक और राष्ट्रीय समस्याएँ सर्वथा ही भिन्न नहीं हैं। आर्थिक समस्याएँ कई बार और प्रायः ही, राष्ट्रीय विप्लवों को उत्पन्न कर देती हैं। "जिस राष्ट्र में, दुग्ध, घृत आदि पौष्टिक और बुद्धिवर्धक, पदार्थ, तथा क्षुधा के निवारक अन्न दुर्लभ हो जायें, वहां राष्ट्र विप्लव कर राजकीय ख़ज़ानों को लूटलेना चाहिये" इस सिद्धान्त को दर्शाने के लिये ही, ऊपर के मन्त्र में आर्थिक और राष्ट्रीय निर्देशों का वर्णन साथ २ आया है।

(ख) गोभिष्टरेमामतिं दुरेवां यवेन क्षुधं पुरुहूत विश्वाम् ।
वयं राजभिः प्रथमा धनान्यस्माकेन वृजनेना जयेम ॥
अथर्व० २०।१७।१०॥

अर्थ—हे पुरुहूत प्रभो ! हम दुर्व्यवहार की उत्पादक अमति (कुमति तथा बुद्धि की न्यूनता) को गौओं के दूध आदि के सेवन से दूर करें । हम जौ आदि अन्नों के द्वारा सब प्रकार की क्षुधा को दूर करें । तथा हम अपने बल द्वारा राजाओं के खजानों को जीतें या लूटें ।

इस मन्त्र का भाव भी लगभग, पूर्व मन्त्र के भाव के सदृश ही है । मुख्य विशेषता केवल यही है कि इस मन्त्र में सब प्रकार की क्षुधा की निवृत्ति के लिये जौ आदि अन्नों का विधान है । वह क्षुधा चाहे पेट की हो, या रसना इन्द्रिय की हो अर्थात् आस्वाद और लालच ।

(ग) प्राणापानौ व्रीहियवावनड्वान् प्राण उच्यते ।
यवे ह प्राण आहितोपानो व्रीहिरुच्यते ॥
अथर्व० ११।४।१३॥

अर्थ—वास्तव में धान और जौ, प्राण और अपान रूप (जीवनरूप अर्थात् जीवन के प्रधान साधन) हैं; बैल भी प्राणरूप हैं (चूंकि बैल के कारण ही कृषि तथा गौएँ प्राण को अन्न देती हैं;) जौ में प्राण तथा धान में अपान स्थित है ।

इस मन्त्र में कृष्यान्न तथा गव्यान्न के ही सेवन की ओर निर्देश किया है।

लाजीञ्छाचीन् यव्ये गव्ये एतदन्नमत्त देवाः।

एतदन्नमद्धि प्रजापते ॥ यजु० २३।८॥

अर्थः—हे देवो! तुम लाजाओं, सत्तुओं, जौ के बने पदार्थों तथा गौ से उत्पन्न दूध आदि पदार्थों को खाओ। हे प्रजापते! अर्थात् सन्तान के रक्षक गृहस्थी सज्जन! तू भी इन्हीं अन्नों का सेवन कर।

इस मन्त्र में देवों (अर्थात् जो अपने को सात्विक बनाना चाहें, या अपने में दिव्य गुण लाना चाहें) और गृहस्थियों को स्पष्ट आज्ञा है कि वे कृषि से पैदा हुए अन्न तथा गौ से पैदा हुए दूध आदि का ही सेवन करें।

४—प्रार्थनाओं में मांस की कहीं प्रार्थना नहीं

"भोज्य पदार्थों की वैदिक प्रार्थनाओं अथवा सूची में, मांस का परिगणन नहीं किया" इस कथन की प्रामाणिकता के लिये हमें वेदों के वे स्थल पढ़ने चाहियें जहां कि भोज्य पदार्थों की प्रार्थनाएँ की गई हैं या अकस्मात् जहां कहीं भोज्य पदार्थों के परिगणन का प्रसंग आगया है। उन स्थलों के पठन से यह परिणाम अवश्य निकलेगा कि इन प्रार्थनाओं, या प्रसंगोपात्त सूचियों में मांस का परिगणन नहीं है। यदि वैदिक ऋषि मांस लोलुप होते

तो, इन प्रार्थनाओं या सूचियों में, मांस का परिगणन भी अवश्य होता। इस निश्चय के लिये पाठक यजुर्वेद के १८ वें अध्याय तथा वेदों के अन्य ऐसे स्थलों को देखें। इस लेख में भी, प्रसंगवश जो मन्त्र उपस्थित किये हैं, उन में भी कहीं २ भोज्य-पदार्थ गिनाये गये हैं, परन्तु मांस का परिगणन इनमें भी नहीं।

५—पशुओं की प्रार्थना मांस के लिये नहीं

"वैदिक प्रार्थनाओं में यद्यपि गौ आदि पशुओं की प्राप्ति के लिये प्रार्थनाएँ हैं, तथापि उनकी प्राप्ति (भोजन के सम्बन्ध में) उनके दूध आदि के लिये है, न कि उनके मांस के लिये।" —इस कथन की प्रामाणिकता में निम्न लिखित मन्त्र पर अवश्य विचार करना चाहिये यथा—

पुष्टिं पशूनां परि जग्रभाहं चतुष्पदां द्विपदां यच्च धान्यम्।
पयः पशूनां रसमोषधीनां बृहस्पतिः सविता मे नियच्छात्॥
अथर्व० १९।३१।५॥

अर्थः—मैं ने दोपाये चौपाये पशुओं तथा धान्य को खूब एकत्र किया है। आज्ञाकारी महान् प्रभु ने, पशुओं का तो दूध और औषधियों का सारभूत उत्तम अन्न मेरे (भोजन के लिये) नियत किया है।

इस मन्त्र में स्पष्ट कहा है कि "आज्ञाकारी महान् प्रभु ने पशुओं का दूध ही, मेरे लिये नियत किया है

(मांस नहीं)" । अतः वैदिक प्रार्थनाओं में, जहां कहीं भी, गौ आदि दूध देने वाले पशुओं का वर्णन है, वहां वह वर्णन, उनके दूध के लिये ही जानना चाहिये मांस के लिये नहीं । इस प्रकार भेड़ का वर्णन उसकी ऊन के लिये भी उत्पन्न हो सकता है ।

पुँल्लिंग पशुओं की प्रार्थना पशु-सन्तति के बढ़ाने के लिये भी हो सकती है । इसी प्रकार सर्वत्र, यथाशक्य, उपपादन करना चाहिये ।

६—मांस शब्द का रहस्यार्थ

"वैदिक रहस्यवाद में, मांस शब्द, पशु मांस से भिन्न अन्य अर्थ में भी प्रयुक्त है"—इस कथन की पुष्टि के लिये, निम्न-लिखित निर्देशों पर अवश्य विचार करना चाहिये । यथा--

(क) अनेक वैदिक तथा अन्य प्रमाणों के आधार पर प्रतीत होता है कि, यज्ञ में या यज्ञ से अन्यत्र व्यवहार कार्य में भी, निरपराधी पशु की हत्या नहीं करनी चाहिये। वेद में तो यह भी लिखा है कि पशु, परमात्मा के प्रिय प्राणरूप हैं । साथ ही यह भी स्मरण रखना चाहिये कि वेद में मांस खानेवाले को राक्षस नाम से पुकारा है । अतः वह वेद जो कि पशुओं पर परम कृपालु है, और जो मांस-भक्षक को राक्षस कहता है, पशुओं के मांस के भक्षण

की आज्ञा देगा। यह मानना तर्क सिद्ध प्रतीत नहीं होता तो भी वेदों में कतिपय ऐसे स्थल अवश्य मिलते हैं जहां मांस के भक्षण या उस के यज्ञ में डालने का आभास अवश्य प्रतीत होता है। यथाः—

अनूपवान्मांसवांश्चरुरेह सीदतु। लोककृतः पथिकृतो यजामहे। ये देवानां हुताभागा इह स्थ॥ अथर्व०१८।४।२०॥

यं ते मन्थं यमोदनं यन्मांसं निपृणामि ते।
ते ते सन्तु स्वधावन्तो मधुमन्तो घृतश्चुतः॥
अथर्व० १८।४।४२॥

स य एवं विद्वान् मांसमुपसिच्योपाहरति।
यावद् द्वादशाहेनेष्ट्वा सुसमृद्धेनावरुन्द्धे तावदेनेनावरुन्द्धे॥
अथर्व० कां० ९, सू० ६, पर्याय ४, मं० ७,८॥

इन और ऐसे ही अन्य मन्त्रों में मांस के वर्णन का समाधान क्या है?

आस्तिक लोग, जो कि समग्र वेद को सर्वज्ञ परमात्मा की वाणी मानते हैं, वेदों में इस प्रकार के परस्पर विरोध के प्रश्न को एकदम उपेक्षित नहीं कर सकते। इसका कोई न कोई समाधान उन्हें सोचना ही पड़ेगा। जब कि वैशेषिक दर्शनकार जैसे तत्त्ववेत्ता और वैज्ञानिक भी वेदों के सम्बन्ध में लिखते हैं कि "बुद्धिपूर्वा वाक्यकृतिर्वेदे" अर्थात् वैदिक वाक्य रचना बुद्धिपूर्वक है, तब हमारे लिये

और भी आवश्यक हो जाता है कि हम भासमान इस परस्पर विरोध का कोई समाधान ढूंढें।

परन्तु प्रश्न यह है कि उपस्थित मांस की समस्या को हल कैसे किया जाय? इसका हल, सम्भवतः, इस कल्पना में मिल जाय कि "जब वेदों के विधिवाक्यों में पशु हिंसा तथा मांस-भक्षण के स्पष्ट निषेध मिलते हैं, तब वेदों के ऐसे स्थलों में, जिन में कि मांस-भक्षण के आधार की यत्किंचित् सम्भावना प्रतीत होती है, इसके जानने की कोशिश की जाय कि, सम्भवतः वेदों के रहस्यवाद में, पशु मांस से अतिरिक्त, मांस शब्द का कोई अन्य अप्रसिद्ध अर्थ भी हो।"

(ख) बृहदारण्यक उपनिषद् अ० ३, ब्रा० ९, काण्ड० २८ में पुरुष और वृक्ष में पूर्ण समता दर्शाई है। यथाः—

यथा वृक्षो वनस्पतिस्तथैव पुरुषोऽमृषा।
तस्य लोमानि पर्णानि त्वगस्योत्पाटिका बहिः॥
त्वच एवास्य रुधिरं प्रस्यन्दि त्वच उत्पटः।
तस्मात्तदातृण्णात्प्रैति दासो वृक्षादिवाहतात्॥
मांसान्यस्य शकराणि किनाटं स्नाव तत्स्थिरम्।
अस्थीन्यन्तरतो दारुणि मज्जा मज्जोपमा कृता॥

अर्थः—जैसे बड़ा वृक्ष होता है पुरुष भी वैसा ही है, यह सर्वथा सत्य है। वृक्ष के पत्ते ही रोम हैं, बाहर की

छाल ही त्वचा है। आहत होने पर मनुष्य की त्वचा से रुधिर निकलता है, और वृक्ष की त्वचा से गोंद का रस। वृक्ष के शकर (गूदा ?) मांस रूप हैं, सूक्ष्म २ तन्तु सम शिराएँ स्नावा हैं, अन्दर की दारु अस्थि, तथा दारु में रहने वाला स्नेह पदार्थ मज्जा है।

इस प्रकार, इस वर्णन में स्पष्ट दर्शाया है कि रोम, त्वचा, रुधिर, मांस, स्नावा, अस्थि तथा मज्जा आदि शरीरावयववाची पद, वृक्षों के भिन्न २ अवयवों के भी वाचक हैं।

अतः वेदों में, भोजन के सम्बन्ध में, मांस शब्द के केवल दर्शनमात्र से ही पशुमांस की कल्पना कर लेना, न्यायानुमोदित तथा युक्ति-सिद्ध प्रतीत नहीं होता।

(ग) अथर्ववेद ४।१२।१–७। के मन्त्रों में, रोहणी औषधि का वर्णन है। इस औषधि के वर्णन में कहा है कि यह टूटी-फूटी हड्डी को, जले हुए मांस, त्वचा तथा मज्जा को पुनः पूर्वावस्थित कर देती है। इसी वर्णन-क्रम में, रोहिणी के भिन्न २ अवयवों को "मज्जा परुः चर्म, असृक्, मांस, लोम तथा अस्थि" आदि नामों द्वारा निर्दिष्ट किया है। अतः प्रतीत होता है कि वैदिक परिभाषा में, मांस, अस्थि आदि नाम औषधि-जगत् के भिन्न २ अवयवों में भी प्रयुक्त होते हैं, केवल एकमात्र पशु या जंगम प्राणी

जगत् में ही इनका प्रयोग सीमित नहीं । अतः भोजन के सम्बन्ध में, वेदों में, यदि मांस आदि शब्द प्रयुक्त हों, तो इन के उचित अर्थों के चुनाव में, बुद्धिमत्ता तथा व्यापक दृष्टि से काम लेना चाहिये ।

रोहिणी औषधि के सम्बन्ध में तीन मन्त्र यहां उपस्थित किये जाते हैं, जिन के पठन से उपरिलिखित वक्तव्य की सत्यता प्रतीत हो सकेगी । यथा—

सं ते मज्जा मज्ज्ञा भवतु समु ते परुषा परुः ।
सं ते मांसस्य विस्रस्तं समस्थ्यपि रोहतु ॥
मज्जा मज्ज्ञा सं धीयतां चर्मणा चर्म रोहतु ।
असृक् ते अस्थि रोहतु मांसं मांसेन रोहतु ॥
लोम लोम्ना सं कल्पया त्वचा सं कल्पया त्वचम् ।
असृक् ते अस्थि रोहतु छिन्नं सं धह्योषधे ॥३-५॥

(घ) ब्राह्मण ग्रन्थों के आधार पर वह दर्शाया जा सकता है कि, भिन्न २ अवस्थाओं में धान और जौ की पीठी के तथा इस पीठी के भिन्न २ अवयवों के भी, मांस अस्थि, रुधिर, तथा त्वचा आदि नाम हैं, यथा—

यदा पिष्टान्यथ लोमानि भवन्ति, यदाप आनयत्यथ त्वग्भवति, यदा संयौत्यथ मांसं भवति, सन्तत इव हि स तर्हि भवति, सन्ततमिव हि मांसम् यदाश्रृतोऽथास्थि भवति दारुण इव हि स तर्हि भवति, दारुणमित्यस्थि; अथ यदु-

ह्रासयिष्यन्नभि धारयति तं मज्जानं दधात्येषो सा सम्पद्य-दाहुः पांक्तः पशुरिति ॥ शतपथब्राह्मण १।२।३।८ ॥

अर्थः-व्रीहि (धान) और यव (जौ) की पीठी के दाने लोम रूप हैं, पानी डालने से इस पीठी पर जो पिप्पड़ी बन जाती है वह त्वचा रूप है, जल और पीठी के मिलाने पर पीठी मांस रूप हैं, चूंकि जल के मिलाने पर वह पीठी फैल सी जाती है और मांस भी फैला हुआ ही होता है; जब पीठी पकाई जाती है तब वह अस्थि (हड्डी) रूप है, उस समय वह कठोर होजाती और अस्थि भी कठोर ही होती है। जब पीठी को अङ्गारों पर से उतार कर उसपर घी डालते हैं तब अस्थिरूप पीठी में मज्जा पैदा होती है। इस प्रकार इसी पीठी में पांचों पशुओं की श्री है।

इससे भी प्रतीत होता है कि वेद में, यत्र-तत्र भोजन के सम्बन्ध में भी पठित मांस आदि शब्द, आवश्यक नहीं कि प्राणि पशु के ही भिन्न २ अवयवों के वाचक हों।

(ङ) चरक-संहिता आदि वैद्यक ग्रन्थों में, केसर को रुधिर, खजूर के गूदे को मांस, बेर की गुठली को अस्थि, तथा पके आम के गूदे रस और गुठली को, क्रम से मांस, मज्जा, तथा अस्थि के नामों से पुकारा है।

(च) आप्टे कोष में भी, मांस शब्द के अर्थों में

"फल का गूदा" अर्थ दिया है।

अतः इन कतिपय प्रमाणों से यह अवश्य सिद्ध होता है कि, वेदों में पठित मांस आदि शब्द, आवश्यक नहीं कि प्राणी पशुओं के ही अवयवों के सूचक हों। इस प्रकार हिंसा तथा अहिंसा-सम्बन्धी पूर्वोक्त परस्पर विरोध का भी परिहार हो सकता है।

७—अश्व आदि शब्दों के रहस्यार्थ

वैदिक रहस्यवाद में, जिस प्रकार मांस आदि शब्दों के, गूदा आदि अर्थ हैं। इसी प्रकार अश्व आदि शब्दों के भी, पशु भिन्न अन्य अर्थ भी सम्भव हैं। जिनके कतिपय उदाहरण निम्नलिखित हैं। यथा—

(क) अश्व = तण्डुल के कण[१]; सूर्य, अश्वपर्णी या असगन्धा[२] औषधि, एक नक्षत्र[३] आदि।

(ख) अज या छाग = तीन वर्ष या सात वर्ष के पुराने धान[४]; राशिचक्र में मेषराशि[५]; अजा-नामक औषधि[६]

(१) अथर्व० कां० ११, सू० ३, पर्याय १, मंत्र ५।

(२) यजु० २१। १८।

(३) देखो ज्योतिष-ग्रन्थ।

(४) देखो श्री पंडित विश्वनाथजी लिखित, 'वैदिक-पशु-यज्ञ-मीमांसा' का अजमेध प्रकरण।

(५) देखो ज्योति-ग्रन्थ।

(६) देखो आयुर्वेद के ग्रन्थ।

आदि।

(ग) धेनु = धानाँ[7]; पृथिवी[8], अन्तरिक्ष, द्युलोक, दिशाएँ आदि।

(घ) वृषभ = ओदन[9]; बादल, ऋषभ औषधि आदि।

(ग) गौ = तण्डुल[10]; शमीवृक्ष[11]; रश्मि, चन्द्रमा, दूध, चर्म, धनुष की डोरी आदि (निरुक्त अ० २, पा० २, खण्ड १-३)

(च) उक्षा = सोम[12] औषधि आदि।

यहाँ परिचय-मात्र के लिए कतिपय उदाहरण दिए हैं। इसी प्रकार पशुवाचक अन्य शब्दों के भी सर्व-साधारण में अप्रसिद्ध अर्थ, वैदिक तथा संस्कृत-साहित्य के ग्रन्थों में मिलते हैं[13]। अतः वेदों के अध्ययन करने वाले के लिए आवश्यक हो जाता है कि वह, मंत्रों के

---

(७) अथर्व० १८।४।३२॥

(८) अथर्व० १८।४।३६॥

(९) अथर्व० ११।१।३५॥

(१०) अथर्व० कां० ११, सू० ३, पर्याय १, मन्त्र ५॥

(११) ऋग्वेद १०।३१।१० पर सायण-भाष्य।

(१२) ऋग्वेद १०।२८।११ पर सायण-भाष्य।

(१३) पाठकों के परिज्ञान के लिए, यहाँ पशुवाचक कतिपय अन्य शब्दों के वैद्यक-प्रसिद्ध अर्थ भी दिए जाते हैं।

अर्थ करते समय, परस्पर विरोधी वर्णों पर विशेष ध्यान दे और विरोध के समाधान के लिए वेदों के रहस्यार्थों की खोज करे।

वेदों के स्वाध्याय-काल में इन अर्थों का भी स्मरण रखना चाहिए। यथा—अश्व=अश्वगन्धा। ऋषभ=ऋषभक कंद। श्वान=कुकुरमुत्ता। वाराह=वराही कंद। काक=काकमाची। अज=अजमोद। मत्स्य=मत्स्याक्षी। लोम=जटामांसी। महिष=महिषाक्ष, गुग्गुल। मेष=चकवड़, भेषपर्णी। मातुल=धतूरा। मृग=सहदेवी बूटी। पशु=मोथरा। कुमारी=घिव कुमारी। रुधिर=केशर। पेश=जटामांसी। हृद=दारचीनी।

[illegible]

प्रकाशक
म० राजपाल एण्ड संज़,
आर्य पुस्तकालय, सरस्वती आश्रम,
हॉस्पिटल रोड, लाहौर ।

पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

संख्या 55.1 / 44(4) आगत संख्या 28331

पुस्तक विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित ३० वें दिन
पुस्तक पुस्तकालय में वापस आ जानी चाहिए अन्यथा ५० पैसे प्रतिदिन
हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

SAMPLE STOCK VERIFICATION
1988
VERIFIED BY..................................

Entered in Database

Signature with Date

55.1
44(4) पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

विषय संख्या .... आगत नं० 28331

लेखक सिधान्तलंकार प० यशपाल जी

शीर्षक शान्ति-रहस्य

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान आदि न लगाये।